



Individuálny tréningový plán na doma 10 tréningových jednotiek

Cieľová skupina: mladší/starší dorast a reprezentanti/reprezentantky

	Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
1 Fáza	Posilňovňa 1 Stred tela 1	Bežecký plán A	Posilňovňa 2 Stred tela 2	Bežecký plán B	Posilňovňa 3 Stred tela 3	Bežecký plán C	30 min D
2 Fáza	Odrazová sila 1 Agility 1		Odrazová sila 2 Agility 2		Odrazová sila 3 Agility 3		
Po 1 fáze	15-30 min		15-30 min		15-30 min		

Vysvetlivky:

- Na každé cvičenie v tabuľke sa dá kliknúť, automaticky sa vám zobrazí video na youtube ako dané cvičenie správne robiť.
- PS = počet sérií, koľko krát mám dané cvičenie spraviť
- PO = počet opakovaní v jednej sérii
- IO = intenzita odpočinku, ako dlho mám po jednej sérii oddychovať
- IO (PF) = intenzita odpočinku s testerom
- PF = pulzová frekvencia

Pondelok:

- absolvuj tréningovú jednotku **Posilňovňa 1 a stred tela 1**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín druhú tréningovú jednotku **Odrazová sila 1** a plynule prejdí do **Agility 1**
- Po tréningu agility nasleduje aktívna regenerácia – poklus 15-30 min

Posilňovňa 1	PS	PO	IO (min)
Výpady vpred striedavo	3	8 L+8P	1,15 – 1,30
Drep a výpad bokom striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	3	12	1,15 – 1,30
Drep jednoňož spravím 6 drepov L noha a potom P	3	6 L+6P	1,15 – 1,30
Predklony v kľaku	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Kliky	3	12-15	1,15 – 1,30
Klik a predpaženie	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Klik a horolezec	3	3 - 4	1,15 – 1,30
Klik a poskok 8 až 10 klikov	3	8 - 10	1,15 – 1,30
Klik – triceps	3	8 – 10	1,15 – 1,30
Triceps rameno 8 až 10 klikov	3	8 - 10	1,15 – 1,30



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





Stred tela 1	PS	IZ	IO (s)
Aktívne pánvové dno (variácia 1)	2	8 – 10	30–60
Stlačanie lopty (variácia 1)	2	10 -15	30–60
Skracovačky (variácia 1 + 2)	2	10 – 15	30–60
Krúženie nohou (variácia 1)	2	8 -10	30–60
Šikmé skracovačky (variácia 1)	2	10 -15	30–60

Odrazová sila 1	PS	PO	IO (min)
Vertikálny výskok s protipohybom	3	4 – 5	1,30 -1,45
Výskok z drepu jednoňož	3	5 L noha – 5 P noha	1,30 -1,45
Výskok z drepu obojnož a bočný odraz do strany 4 skoky znožné 2 skoky L noha 2 skoky P noha	3	8 skokov	1,30 -1,45
Násobené skoky jednoňož do strany	3	6 L noha - 6 P noha	1,30 -1,45

Agility 1	PS	IO	IO (PF)
Agility 5 – 5 – 10 – 10 - 5 – 5 vpred	4	40 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility 5 – 5 – 10 – 10 – 15 – 15 vpred	4	45 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
Agility – Ečko	4	45 – 60 sek	60–65%

Utorok:

- Absolvuj len jednu tréningovú jednotku **Bežecký plán A**

Bežecký plán A – Intervalová metóda

- **Rozohriatie:** 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max (**ľahký poklus**)
- **Rozcvičenie:** atletická abeceda
- **Hlavná časť:** po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 2,30 min (pracujem vo vysokom tempe) po absolvovaní 2,30 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 65 % športtester), predpokladaný čas odpočinku 2 minúty, po dvoch minútach vykonávam 2 sériu a po následnom odpočinku aj 3 sériu.
 - Po 3 sériách prechádzam na 1 sériu 1 minúty zaťaženia s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min odpočinku, kde po odpočinku prevádzam ďalšie 3 série.
 - Po 4 sériách prechádzam do 30 sekundového zaťaženia s poklesom na (55 %) 1,15 – 1,30, kde prechádzam do ďalšej série, celkový počet sérií mám vykonať 5. Po absolvovaní 5 sérií prechádzam do 15 sekundového zaťaženia.
 - Vykonávam 6 x 15 sekundové zaťaženie s poklesom na (55 %) 1,15 – 1,30 minúty



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk



Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
3 x	2:30 min	85–90%	65 %	2 min
4 x	1 min	85–90%	60 %	1,30 – 2 min
5 x	30 sek	90–95%	55 %	1,15 – 1,30 min
6 x	15 sek	90–95%	55 %	1,15 – 1,30 min

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka

IO: intenzita odpočinku ak mám športtester

IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Po dokončení 6 sérií v 15 sekundovom zaťažení prechádzam do poklusu (60 – 70 %), aktívna regenerácia ľahký poklus v zaťažení od 15 do 30 min (ľahký poklus)

Streda:

- Absolvuj prvú tréningovú jednotku **Posilňovňa 2 a stred tela 2**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín druhú tréningovú jednotku **Odrázová sila 2** a plynule prejdí do **Agility 2**
- Po tréningu agility nasleduje aktívna regenerácia – poklus 15-30 min

Posilňovňa 2	PS	PO	IO (min)
<u>Výpady vzad</u> striedavo	3	8 +8	1,15 – 1,30
<u>Drep a výpad vpred</u> striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	3	12	1,15 – 1,30
<u>Drep a drep jednonož</u> 6 drepov a 3 drepy jednonož L noha a 3 drepy jednonož P noha	3	12	1,15 – 1,30
<u>Predklony v kľaku - s odrazom</u>	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>CR klik</u>		10-12	1,15 – 1,30
<u>Klik – rameno</u>	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>Premiestňovanie v kliku</u>	3	4 + 4	1,15 – 1,30
<u>Klik a superman</u> 8 až 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>Triceps – horolezec</u>	3	5 + 5	1,15 – 1,30
<u>Tricepsový klik a predpaženie</u> 8 – 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30

Stred tela 2	PS	IZ	IO (s)
<u>Dvíhanie kolien v ľahu</u> (variácia 1+ 2)	2	8 – 10	30–60
<u>Zanožovanie v ľahu</u>	2	10 – 15	30–60
<u>Sklápačky</u>	2	10 – 15	30–60
<u>Unožovanie v ľahu na boku</u> (variácia 1)	2	8 – 10	30–60
<u>Šikmé dot'ahovačky</u> (variácia 1 + 2)	2	10 – 15	30–60



Slovenský zväz hádzanej

Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





Odrazová sila 2	PS	PO	IO (min)
<u>Výskok z drepu</u>	3	4 – 5	1,30 -1,45
<u>Výskoky jednoňož do strany</u>	3	5 L noha – 5 P noha	1,30 -1,45
<u>Skok jednoňož a výskok z drepu</u> 4 skoky 2 skoky L noha 2 skoky P noha	3	8 skokov	1,30 -1,45
<u>Plyometria znožmá – štvorec</u> Hore a dole je 1 štvorec	3	4 štvorce	1,30 -1,45

Agility 2	PS	IO	IO (PF)
<u>Agility šprint – štvorec</u>	4	40 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Agility 10 – 5 vpred a vzad</u>	4	45 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Agility komplex – štvorec</u>	4	45 – 60 sek	60–65%

Štvrtok:

- Absolvuj len jednu tréningovú jednotku **Bežeký plán B**

Bežeký plán B – intervalový metóda

- **Rozohriatie:** 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max (ľahký poklus)
- **Rozcvičenie:** atletická abeceda
- **Hlavná časť:** po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 7min (pracujem vo vysokom tempe), po absolvovaní 7 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 65 % športtester), predpokladaný čas odpočinku 2 minúty.
Po sérii prechádzam na 1 sériu 3,30 minúty zaťaženia s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min odpočinku, kde po odpočinku prevádzam ďalšie 2 série.
- Po 3 sériách prechádzam do zaťaženia 3,30 s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 min, kde prechádzam do ďalšej série, celkový počet sérií mám vykonať 3.
- Po absolvovaní 3 sérií prechádzam do zaťaženia 1,45 min.
Vykonávam 4 x 1,45 min zaťaženie s poklesom na (60 %) 1,30 – 2 minúty.

Počet sérií	IZ	HR max	IO	IO min
1 x	7 min	85–90%	65 %	2 – 3 min
3 x	3,30 min		60 %	1,30 – 2 min
4 x	1,45 min		60 %	1,30 – 2 min

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zažžení)

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zažžení ako udáva tabuľka

IO: intenzita odpočinku ak mám športtester

IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





Po dokončení 4 x 1,45 min zaťaženia prechádzam do poklusu (60 – 70 %),
aktívna regenerácia ľahký poklus v zaťažení od 15 do 30 min (ľahký poklus)

Piatok:

- Absolvuj len tréningovú jednotku **Posilňovňa 3 a stred tela 3**
- Po pauze aspoň 5 – 6 hodín druhú tréningovú jednotku **Odrážová sila 3** a plynule prejdí do **Agility 3**
- Po tréningu agility nasleduje aktívna regenerácia – poklus 15-30 min

Posilňovňa 3	PS	PO	IO (min)
<u>Drepy</u>	3	12–15	1,15 – 1,30
<u>Výpady bočné</u> striedavo	3	8 + 8	1,15 – 1,30
<u>Drep a výpad vzad</u> striedavo 6 drepov 3 výpady L 3 výpady P (drep výpad L noha drep výpad P noha)	3	12	1,15 – 1,30
<u>Dvíhanie panvy v ľahu jednoňož</u>	3	8 + 8	1,15 – 1,30
<u>Klik – sila výkon</u>	3	6 – 8	1,15 – 1,30
<u>Klik a predpaženie 2</u>	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>Klik a príťah jednoňož</u> 8 až 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30
<u>Klik a horolezec</u>	3	3 – 4	1,15 – 1,30
<u>Tricepsový klik a horolezec</u> 4 kliky	3	8	1,15 – 1,30
<u>Triceps rameno</u> 8 – 10 klikov	3	8 – 10	1,15 – 1,30

Odrážová sila 3	PS	PO	IO (min)
<u>Vertikálny výskok z kľaku</u>	3	4 – 5	1,30 -1,45
<u>Výskoky z drepu – štvorec</u> hore a dole je jeden štvorec	3	2 štvorce	1,30 -1,45
<u>Skok jednoňož a výskok s protipohybom</u> 4 skoky 2 skoky L noha 2 skoky P noha	3	8 skokov	1,30 -1,45
<u>Plyometria jednoňož</u>	3	12 L noha 12 P noha	1,30 -1,45

Agility 3	PS	IO	IO (PF)
<u>Agility 5 – 5 – 10 – 5 vpred a bokom</u>	5	40 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Agility bočné – štvorec</u>	5	45 – 60 sek	60–65%
Aktívny odpočinok : 3 min (poklus) PF: 60 – 69 %			
<u>Agility - Hačko</u>	5	45 – 60 sek	60–65%



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk





Sobota:

- Absolvuj len jednu tréningovú jednotku **Bežecký plán C**

Bežecký plán C – opakovacia metóda

- **Rozohriatie:** 7 – 10 min PF: 60 – 70 % HR max (**ľahký poklus**)
- **Rozcvičenie:** atletická abeceda
- **Hlavná časť:** po rozcvičení prechádzam na 1 sériu IZ: 3,30 min (pracujem vo vysokom tempe) po absolvovaní 3,30 min zaťaženia klesám do pokoja (IO: 55 % športtester) predpokladaný čas odpočinku 3 – 4 minúty, po 3 – 4 minútach vykonávam ďalšiu sériu celkovo spravím 6 sérií.

Počet OP	IZ	HR max	IO	IO min
6 x	3:30	85–90%	55 %	3 – 4 min

Počet sérií: koľkokrát mám vykonať dané zaťaženie

IZ: intenzita zaťaženia (počet minút alebo sekúnd v zaťažení)

HR max: ak mám športtester pohybujem sa v zaťažení ako udáva tabuľka

IO: intenzita odpočinku ak mám športtester

IO min: ak nemám športtester riadim sa odpočinkom v čase, ktorý je daný v tabuľke

Po dokončení 6 x 3,30 min zaťaženia prechádzam do poklusu (60 – 70 %), aktívna regenerácia ľahký poklus v zaťažení od 15 do 30 min (ľahký poklus)

Nedeľa

- ľahko vybehnem 30 min D - súvislá rovnomerná metóda, kde sa zameriavame na rozvoj základnej vytrvalosti, ktorú vykonávam 30 min v zaťažení (60 – 70 %), ľahký poklus



Slovenský zväz hádzanej
Slovak Handball Federation

VIAC AKO ŠPORT!



www.slovakhandball.sk

