

TRÉNINKOVÝ PLÁN "CORONA FUJ :(" Plavecký oddíl TJ Spartak Třebíč

28.10.2020 - 1.11.2020



2005 a starší	2006+2007 + Sára K.	2008 a mladší
kolo: 1,5h jízdy s měřením ujeté vzdálenosti pomocí GPS	kolo: 1h jízdy s měřením ujeté vzdálenosti pomocí GPS	kolo/ koloběžka: 45min jízdy s měřením ujeté vzdálenosti pomocí GPS
běh: 5km s měřením vzdálenosti a času pomocí GPS	běh: 3km s měřením vzdálenosti a času pomocí GPS	indiánský běh: 1km s měřením vzdálenosti a času pomocí GPS
posilování: kruháč 10x (1'švihadlo, 1'kliky, 1'dřepy , 1'leh-sedy, 1'vzpony [o postel, mezi židlemi dle možností] interval mezi cviky 1')	posilování: kruháč 5x (1'švihadlo, 1'kliky, 1'dřepy , 1'leh-sedy, 1'vzpony [o postel, mezi židlemi dle možností] interval mezi cviky 1')	posilování: kruháč 5x (30''švihadlo, 30''kliky [klidně holčiči s přestávkami do max počtu], 30''dřepy, 30''leh-sedy, odpočinek mezi cviky 1')

Samozřejmě je rozcvičení 10 min před každou tréninkovou jednotkou a na konci tréninkové jednotky důkladné protažení !!!