

## 1 trénink=

úvodní dynamický strečink + kondice D nebo E + volejbal 1 nebo 2 (dle sil) + zklidňující závěrečný strečink

### **Tréninkové jednotky KONDICE:**

#### **Úvodní dynamický strečink u všech sportovních aktivit**

- Lehký výklus s poskakováním (na místě případně na oválu, zahradě apod.)
- Horní část těla při chůzi – protažení paže zatažením před tělem, za tělem, kroužení paží L a P tam i zpět a obě, výpon s chůzí na špičkách a vztyčené paže, lehká rotace trupu doleva a doprava,
- Dolní část těla při lehkém výklusu – zastavení a podržení nohy na zadku (přední stehna) s výponem na stojné noze, zastavení se a podržení nohy před sebou (zadní stehna) s výponem na stojné noze, zastavení se a dlouhý výpon dopředu s patou na zemi (lýtko a ostatní), zastavení se a úkrok stranou co nejnižší (vnitřní stehna)
- doplněno kloubním strečkem a atletickou abecedou, hmitání rukou a nohou do všech reálných stran, vyklusání bokem, pozadu apod.

#### **D Posilovna**

Cvičení ve dvojici se sourozencem/kamarádem; mrkni se na video, kde najdeš 6 zábavných cviků ve dvojici, pozor na správné držení těla (u tzv. planku!) a u dřepu (rovná záda, vysadit zadek, zastavit v pravém úhlu – viz. obrázek níže), video je v angličtině, ale myslím, že se dá vše pochopit z obrázků

youtube <https://www.youtube.com/watch?v=WAF6xo6Pyas>

1. plank s tlesknutím: 10x celkem na obě ruce, 2 série
2. plank podlézání: 10x, 2 série
3. dřep/zvedání nohou (břicho): 10x – vystřídat – 10x, 2 série
4. dřep s držením rukou: 10x celkem na obě ruce, 2 série
5. břicho kolo: 10x celkem obě nohy, 3 série

#### **E Rychlost, vytrvalost – venkovní prostředí**

1. běh volným tempem 1km
2. atletická abeceda, 50m úsek, alespoň 5 cviků (lifting, skipping apod.), zpět vždy lehký klus
3. úsek 100m: sprintem na 80%, zpět na start volným klusem, celkem 8x, mezi jednotlivými úseky vždy pauza cca 1 min
4. běh volným tempem 1km

#### **Zklidňující závěrečný strečink a protažení po všech sportovních aktivitách**

- Lehký výklus a zklidnění po tréninku
- Tradiční a již naučené strečové cviky v klidových polohách
- Zapojit kompenzaci a relaxační metody

## Tréninkové jednotky VOLEJBAL (STEJNÉ Z MINULA):

Volejbalový trénink 1	potřebujeme místo, něco na odhod
Blok	10 x z podřepu do výponu, důraz na postavení rukou 5x výskok na místě (ke zdi např.) 5x přesun po úkroku na každou stranu 5x přesun po překroku na každou stranu 5x výskok na místě a rychlé odstoupení
pauza	
Smeč.výskok	8-10x kroky - nohy + ruce bez výskoku 2x výskok + švih rukou z místa, 2x z kroku (P,L),2x z dvojkroku (L,P,L), 2x z trojkroku (P,L,P,L), 2 kola nepospíchat, soustředit se na správné provedení, !dynamika posledního kroku
Smeč.ruka	8-10x ve stoji, na sucho, zatáhnout loket, "plácnout" do natažené nesmečařské ruky 5-10x odhod ze stoje(tenisák, overbal, měkký míček...) 5-10x odhod z výskoku

Volejbalový trénink 2 potřebujeme místo, míč

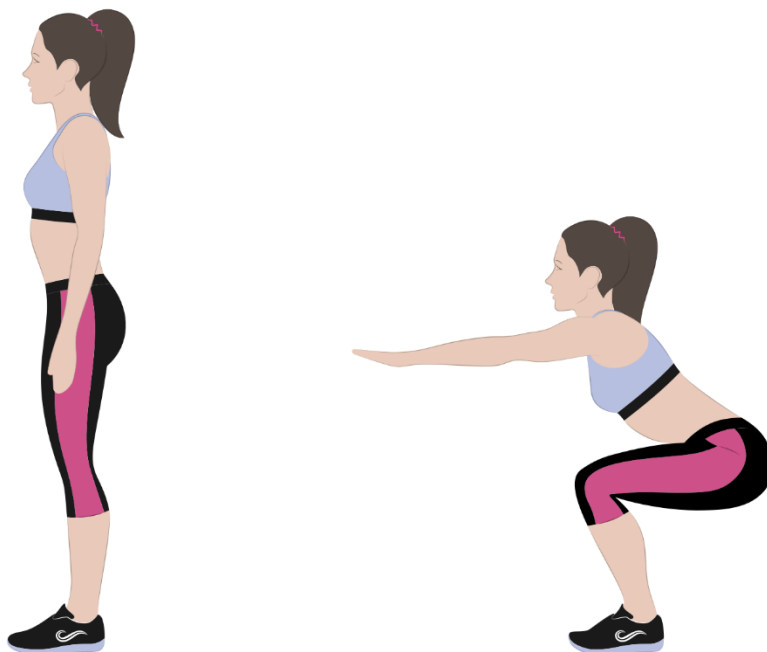
Práce s míčem	pinkám nad sebe 10x, nízká-vysoká 10x pinkám, stoj-sed-klek-leh, 5x bagrem 10x s dopadem míče, 10x nad sebe prsty-bagr 20x dlaní vzhůru 10x každou měkké odbití - jako na zalívku, každá ruka 10x cokoliv podmínky dovolí
------------------	---

## Další tréninkové jednotky dle vlastní volby:

Volejbalová abeceda (viz. níže) – taková blbinka pro srandu; vyhláskuj své jméno a příjmení a u každého písmene proved' určený cvik

Pozdrav slunci (viz. níže) – základ jógy, byla bych ráda, kdybyste se jej naučily a pravidelně cvičily (ráno/po zátěži), pozdrav proved' vždy min. 3x, až ho budeš dobře ovládat, cvič v rychlejším tempu

## SPRÁVNÉ PROVEDENÍ DŘEPU:



## POZDRAV SLUNCI:

**POZDRAV SLUNCI**

YOGA POINT

12 výdech a návrat do pozice hory

11 nádech, zaklon, podsadit pánev, otevřít hrudník

10 výdech, levá noha k pravé, hluboký předklon

9 nádech, pravou nohou dopředu

8 výdech, zvednout za kostrč do psa hlavou dolů

7 nádech, pozice kobry

6 výdech, kolena, brada a hrudník se dotýkají země

5 levá noha dozadu, rovná záda, pozice prkna, zadrž dechu

4 nádech, levá noha dozadu, pánev k pravé noze, zaklonit hlavu

3 výdech, hluboký předklon, ruce k nohám, hlava ke kolen.

2 nádech a zaklon, podsadit pánev, otevřít hrudník

1 výdech v pozici hory

# VOLEJBALOVÁ ABECEDA

**Vyhláskuj písmena ve svém jméně a postupně dělej cviky, které jsou u nich napsané. Následně pokračuj příjmením a jmény celé své rodiny či kamarádů.**

- A** Udělej 5 smečářských rozeběhů.
- B** Vyskákej snožmo 10 schodů nahorů a seskákej dolů.
- C** Udělej 5 pánských kliků.
- D** Vydrž 30 sekund v pozici prkna (tzv.plank).
- E** Udělej 6 angličáků.
- F** Lehni si na záda a vydrž minutu v tzv. poloze mrtvého.
- G** Zacvič si atletickou abecedu (lifting, skiping, zakopávání).
- H** Vyběhni 20 schodů nahoru a seskákej snožmo dolů.
- I** Udělej 25 přeskoků přes švihadlo.
- J** Válej sudy.
- K** Vyskoč 15x na blok.
- L** Udělej svíčku.
- M** Zakřič s rodinou Kometí pozdrav
- N** Udělej 8 dámských kliků.
- O** Zacvič si atletickou abecedu (předkopávání, jelení skoky, vánočka).
- P** 10x snožmo přeskoč krabici od bot
- Q** Zaposiluj si s lahvemi vod.
- R** V tureckém sedu 50x pinkni prsty míčem nad čelem.
- S** Vyskákej 5 schodů po pravé a pak po levé noze.
- T** Sedni si, míč mezi kotníky a předávej si se sourozencem, aby se nedotknul země.
- U** Udělej 8 výpadů na každou nohu.
- V** 5x naznač správně technicky bagr (rozpojuj ruce!)
- W** Zopakuj si blokařské přesuny.
- X** Dojdi se pořádně napít!
- Y** Střehový postoj a 30 sekund stepuj na místě.
- Z** Za stálého pinkání nad čelem si sedni a zase vstaň.

SK Kometa Praha

