

TRÉNINKOVÝ PLÁN LÉTO 2023

TÝDENNÍ ROZPIS PRO ROČNÍKY 2000-2011

- PO** protažení (rozcvička), posilování – 6x40 přeskoků přes švihadlo, 4x30 lehseďů, 3x15 kliků, 4x40 dřepů, 3x1min. vzpor na loktech (prkno), 3x1min. kapřík
- ÚT** protažení (rozcvička), 3km běh (20-30min.)
- ST** plavání (20-30 bazénů dle schopností plavce)
- ČT** protažení (rozcvička), posilování – 6x40 přeskoků přes švihadlo, 4x30 lehseďů, 3x15 kliků, 4x40 dřepů, vzpor na loktech (prkno), 3x1min. kapřík
- PÁ** protažení (rozcvička), 3km běh (20-30min.)
- SO** plavání (20-30 bazénů dle schopností plavce)
- NE** tréninkové volno

JAKÁKOLIV DALŠÍ SPORTOVNÍ INICIATIVA JE CHVÁLIHODNÁ A OKAMŽITĚ ZAPSAT DO DIÁŘE

Další možné sportovní iniciativy pro zápis do diáře: jízda na kole, cyklovýlet s rodiči, plavání, míčové sporty (volejbal, fotbal, basketbal, tenis, líný tenis, badminton), bruslení na in-line bruslích a další.

Trenérská rada VA-K prosí rodiče o podporu a pomoc s malinkou kontrolou svých sportujících ratolestí při tréninku kondice v prázdninovém období a při evidování sportovní činnosti.

Za VA-K z.s. trenéři: Monika, Katka, Martina, Jirka, David, Martin

TRÉNINKOVÝ PLÁN LÉTO 2023

TÝDENNÍ ROZPIS PRO ROČNÍKY 2012-2016

- PO** protažení (rozcvička), posilování – 6x20 přeskoků přes švihadlo, 3x15 lehseďů, 2x10 kliků, 4x20 dřepů, 2x40s vzpor na loktech (prkno), 2x40s kapřík
- ÚT** protažení (rozcvička), 1km běh (10-15min. setrvalý běh)
- ST** plavání (10-20 bazénů dle schopností plavce)
- ČT** tréninkové volno
- PÁ** protažení (rozcvička), posilování – 6x20 přeskoků přes švihadlo, 4x15 lehseďů, 2x10 kliků, 4x20 dřepů, 2x40s vzpor na loktech (prkno), 2x40s kapřík
- SO** protažení (rozcvička), 1km běh (10-15min. setrvalý běh)
- NE** tréninkové volno

JAKÁKOLIV DALŠÍ SPORTOVNÍ INICIATIVA JE CHVÁLIHODNÁ A OKAMŽITĚ ZAPSAT DO DIÁŘE

Další možné sportovní iniciativy pro zápis do diáře: jízda na kole, cyklovýlet s rodiči, plavání, míčové sporty (volejbal, fotbal, basketbal, tenis, líný tenis, badminton), bruslení na in-line bruslích a další.

Trenérská rada VA-K prosí rodiče o podporu a pomoc s malinkou kontrolou svých sportujících ratolestí při tréninku kondice v prázdninovém období a při evidování sportovní činnosti.

Za VA-K z.s. trenéři: Monika, Katka, Martina, Jirka, David, Martin