

## TRÉNINGOVÝ PLÁN (12. TÝŽDŇOV) ženy:

Návrh tréningového plánu, ktorý si vieš prispôbiť podľa seba a aktuálnej kondície.

Dni voľna môžeš využiť na aktívnu regeneráciu (bicykel, turistika, plávanie, prechádzky)

Ak budeš cítiť príliš veľkú únavu a záťaž na organizmus, je vhodné dať si deň voľna a zlepšiť proces regenerácie.

### 1. TÝŽDEŇ

#### PONDELOK

Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 2x 400m (1600m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1 (t.j. za koľko zabehnem 400m, takú dlhú mám pauzu)
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

#### STREDA

Sila/ svalová hypertrofia:

- 2 – 3 série: 1 min pauza medzi sériami
- ľah-sed (10-20 opakovaní),
- 15 s ľah na chrbte, zdvihnúť nohy tesne nad zem a strihať nohami „nožnice“,
- dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní),
- dynamické drepy (15-20 opakovaní),
- výdrž v podpore ležmo vystreté lakty (30s-45s),
- strečing.

#### PIATOK

Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 120-150 /min., dĺžka trate 4-5 km.

### 2. TÝŽDEŇ

#### PONDELOK

Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 3x 300m (1800m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

#### STREDA

Sila/ svalová hypertrofia:

- 3 – 4 série: 1 min pauza medzi sériami
- dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní),
- dynamické drepy (15-20 opakovaní),
- 4x výskok/zoskok na vyvýšené miesto (30–50 cm),
- výpady vpred 8x každá noha

#### PIATOK

Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 120-150 /min., dĺžka trate 4-5 km.

#### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

### 3. TÝŽDEŇ

#### PONDELOK

##### Anaeróbná vytrvalosť:

- 2 série – beh 4x 300m (2400m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

#### STREDA

##### Silová vytrvalosť:

- 2 série - člnkový beh (10x10m), interval odpočinku medzi behmi 5min
- (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart)
- 4 série: angličáky (podporu ležmo do výskoku a späť, 12 opakovaní), striedavé skracovačky (20 opakovaní), imitácia pohybu žaby (12 opakovaní), ľah-sed (15-20 opakovaní) pauza (strečing).

#### PIATOK

##### Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 40 - 50 min., pri pulzovej frekvencii 120-150 /min.,

### 4. TÝŽDEŇ

#### PONDELOK

##### Anaeróbná vytrvalosť:

- „indiánsky“ beh
- 10 min rozklusanie, dynamický strečing
- 10x (30 s chôdza, 60 s beh)
- 10 min vyklusanie

#### STREDA

##### Dynamická sila:

- 4 – 5 sérii: medzi cvikmi pauza 30s.
- skoky po schodoch na jednej nohe (P/L) 10-15 opakovaní
- znožné skoky po schodoch 10-15 opakovaní
- rýchle vybehnutie (15-20 schodov)

#### PIATOK

##### Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 120-150 /min., dĺžka trate 5-6 km.

#### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 5. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbná vytrvalosť:

- 2 série – beh 2x 500m (2000m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### STREDA

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii:
- sklápačky (10-15 opakovaní),
- dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní),
- ľa-sed (20-30 opakovaní),
- plank (30s-45s),
- strečing.

### PIATOK

#### Rýchlosť:

- 3 série (odpočinok 3 min)
- 3x 30m šprint s maximálnou intenzitou (odpočinok 30s)

#### Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 45 min., pri pulzovej frekvencii 130-150 /min.,

## 6. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbná vytrvalosť:

- 2 série – beh 3x 400m (2400m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### STREDA

- 3 série (odpočinok 3 min)
- 3x 50m šprint s maximálnou intenzitou (odpočinok 50s)
- 2 série - člnkový beh (10x10m), interval odpočinku medzi behmi 5min

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- 5 sérii:
- výpady P/Ľ noha (18 opakovaní), horolezec (20 opakovaní), vysoký poklus (40 opakovaní), angličák (10 opakovaní), ľah-sed (30 opakovaní), pauza (strečing).

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 7. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 4x 350m (3000m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### STREDA

- 5 sérii:
- výpady (20 opakovaní),
- horolezec (20 opakovaní),
- vysoký poklus (50 opakovaní),
- angličák (12 opakovaní),
- sklápačky (20 opakovaní)
- (strečing).

### PIATOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-7 km.

## 8. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 4x 350m (2800m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### STREDA

#### Sila:

- 4 – 5 sérií: 1 min pauza medzi sériami
- dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní),
- dynamické drepy (20-25 opakovaní),
- 6x výskok/zoskok na vyvýšené miesto (30–50 cm),
- výpady vpred 8x každá noha

### PIATOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 45 - 55 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 6-7 km.

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 9. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 3 série – beh 5x 150m (2250m)
- interval odpočinku medzi behmi 45s
- interval odpočinku medzi sériami 5 min.

### STREDA

#### Sila/dynamika :

3– 4 série po 10 opakovaní (10m): oddych 1 min. medzi opakovaniami a 6 min. medzi sériami.

#### Obmeny skokov:

- Skoky znožmo
- Skoky na pravej nohe
- Skoky na ľavej nohe
- Výpady vpred a vzad
- Korčuliarske skoky
- Nízky poklus
- Stredný poklus
- Vysoký poklus
- Zakopávanie
- Plyometrické cviky (drepy s výskokom)

### PIATOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 45 - 60 min. , pri pulzovej frekvencii 120-160 /min., dĺžka trate 6-8 km.

## 10. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 3 série – beh 4x 200m (2400m)
- interval odpočinku 60s
- interval odpočinku medzi sériami 3 min.

### STREDA

#### Rozvoj reakčnej a akceleračnej rýchlosti

4 série po 5 behov (10m), oddych 1:12 medzi opakovaniami a 2 min. medzi sériami.

#### Polohové štarty:

- Po obrate z drepu – šprint vpred
- Po obrate o 360 stupňov – šprint vpred
- Po obrate s výskokom – šprint vpred
- Po vzpore ležmo – šprint vzad
- Po vzpore ležmo - šprint vpred

Beh na 10x10 m

- 2 krát s 5 minútovou prestávkou.

Beh na 60 m

Pred ukončením vykonať aeróbnu činnosť – beh na 1600 metrov.

### PIATOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 6-7 km.

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 11. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbná vytrvalosť:

- 3 série – beh 3x 300m (2700m)
- interval odpočinku medzi behmi (120s na 300m)
- interval odpočinku medzi sériami 4 min.

### STREDA

- 4 série:
- výpady (20 opakovaní),
- horolezec (30 opakovaní),
- vysoký poklus (50 opakovaní),
- angličáky (14 opakovaní),
- sklápačky (20 opakovaní)
- ľah-sed (30 opakovaní)
- (strečing

### PIATOK

#### Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 50 - 60 min. , pri pulzovej frekvencii 130-150 /min., dĺžka trate 7-9 km.

## 12. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbná vytrvalosť:

- 4 série – beh 3x 200m (2400m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 3 min.

### STREDA

#### Rozvoj reakčnej a akceleračnej rýchlosti

4 série po 6 behov (10m), oddych 1:12 medzi opakovaniami a 2 min. medzi sériami.

#### Polohové štarty:

- Po obrate z drepu – šprint vpred
- Po obrate o 360 stupňov – šprint vpred
- Po obrate s výskokom – šprint vpred
- Po vzpore ležmo – šprint vzad
- Po vzpore ležmo - šprint vpred

Beh na 10x10 m

- 2 krát s 5 minútovou prestávkou.

Beh na 60 m

Pred ukončením vykonať aeróbnu činnosť – beh na 1600 metrov.

### PIATOK

#### Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 45 - 60 min. , pri pulzovej frekvencii 140-160 /min., dĺžka trate 8-10 km.

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.