

# DOPORUČENÝ KONDIČNÍ TRÉNINK PŘED ZAČÁTKEM LTS

## Kategorie mladší a starší žactvo

- Objem: 2x týdně po dobu cca 45 minut
- Úvodní část: 5 minut souvislý běh formou zahřátí, následuje krátké protažení + švihadlo (cca 3 minuty s obměnou)
- Průpravná část: odrazová stěna - 100x opakovat na techniku forhend  
100x bekhend na techniku vždy ze vzdálenosti cca 5m  
střídavě voleje proti odrazové stěně cca 30 a 30
- Hlavní část: zaměření na rozvoj pohybových schopností obecně
1. sprinty z poloh na vzdálenost cca 10m (ze startovního postoje, zády do směru s obratem, výskok z podřepu start) celkem 15x maximální úsilí
  2. starty se změnou směru - vpřed cca 3m - pohyb stranou - start vpřed + obměny celkem 10x maximální úsilí
  3. pohybová struktura se zaměřením na silový projev: 10x dřep s výskokem do vzpažení - 10x "výpad levou a pravou nohou vpřed - 10 kliků – 30 sec. "běh na místě" celkem 3 série (pauza 45 sec.)
- Závěr: vytrvalostní běh na cca 65% maxima 3x okruh (za odrazovou stěnou – mostek – altánek - mostek a zpět)

Doporučuji absolvovat po skupinách.

M. Špalek