

Plyometria a Sila

CVIČENIE		POČET OPAKOVNÍ		
Príprava - Mobilita	Priťahovanie kolena k hrudi v stoj	6 každá	1. Časť - príprava stredu tela CORE (2-3 série)	
	Hamstring stretch v stoj	6 každá		
	Šikmý sed prechody	6 každá		
	Adductor stretch	6 každá		
			Mŕtvy chrobák loptička medzi rukou a nohou	5-10 každá
			superman + rotácia trupu	5-10 každá
			stoj na jednej nohe loptička o zem	5-10 každá

2. časť - hlavná časť

	CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČINOK	ZÁŤAŽ	TEMPO
A1	loptička o zem + skok vpred (zabrzdiť)	5-10 každá	2-4	10s	BW	stredne
A2	bear walk do strany	5-10 každá		10s	BW	stredne

B1	loptička o zem + skok do strany(zabrzdiť)	5-10 každá	2-4	10s	BW	stredne
B2	nácvik drepu	5-10		10s	BW	pomaly

C1	postranné preskoky a zachytávanie loptičky vo vzduchu	20-40x	2-4	10s	BW	rýchle pohyby
C2	preskoky do strany a vpred	5-15 každá		10s	BW	rýchlo