

U13

24.03.2020	pondělí	Rychlostní vytrvalost doma	sprint s nohama na šířku ramen	vysoký skipping + ruce v týl	posilování
	Klus na místě +	15 s práce 15s odpočinek	čínský krok - vysoké koleno došlap křížem	točení v pase	30x cvik na ruce, břicho, záda, nohy
	Protáhnout	3 kola	výpady na P i L nohu rychle dopředu	výpady na P i L nohu do stran	core
	Zakroužit		skákání do čtverečku	akákání od sebe k sobě	5 x 30 s držet prkno
	Zašvihat nohama		chození přes čáru na šířku ramen	angličáky	
25.03.2020	úterý	švihání raketou 3 x 20 švih	10 kotoul vpřed	kompenzační cvičení dle svých fyzioterapeutů	
		Forhand výhoz, bekendový výhoz	10 x stojka o zeď	nebo podle sebe	na míči , bosu, co máte
		F drive, B drive	10 kotoul vzad	cviky podle Huberta/Viktora/Mar	co vás napadne
		klír + 3 x 30 x přeskok	10 hvězda na obě	z pondělí	protahování 20 min
26.03.2020	středa	BRUTAL SKOKY	od sebe k sobě	prohnutá záda	core
	Rozcvičit	10x každý skok v kuse	obráceně	roznožky	3 x 30 s držet prkno
		3 kola	panák	kufry na jedné/druhé	2 x 30 s držet prkno na boku
			kufr	dřepy s výskokem	obě strany
			přeskok na badminton	angličáky	20 min protahování nebo výklus
27.03.2020	čtvrtek	Badminton o zeď 20 min	Švihadlo nebo přeskoky tuby	5 x 10 sklapovaček	
		Podání na zeď - natáhneme šňůru ve výšce 155 cm, podáváme ze vzdálenosti 2 m na šňůrku	5 x 40 dvojšvih nebo přeskok tuby	5 x 10 kliků o zeď - široké	
		Naučím se 1 - 3 triky s raketou		5 x 10 kliků vzadu nebo úzké	
				5 x 15 v leže na břiše raketu	stahovat mezi lopatky ze vzpažení
				protahování	
28.03.2020	pátek Rozcvičit	Atl ABC i doma, válení sudů, odrazovka na místě - líft, skip, vojáci, kofry, skoky na jedné, odpich do stran (16 odrazů vždy) - 20 min	Dynamický odraz - odpich do strany a zůstat stát na jedné cca 3 vteřiny a zpět, to stejné jelen vpřed a vzad, vždy zůstat na jedné noze; dřep s výskokem a zase dopad na jednu nohu - 16 x každý cvik	dlouhý běh 25 min nebo jakékoliv aerobní cvičení např cyklo teražer/pás/volné švihadlo/box cokoliv	50x cvik na břicho, záda
29.03.2020	sobota	švihání raketou 20x švih	10 kotoul vpřed	posilování	30x cvik na ruce, břicho, záda, nohy
	Rozcvičit	Forhand výhoz, bekendový výhoz	10 x stojkotoul nebo stojka	core	5 x 30 s držet prkno
		F drive, B drive	10 kotoul vzad	výpady	3 x 10 na každou nohu
		klír + 30 x přeskok	10 hvězda na obě nebo přemet	dvojšvihy 5 x 40	zadní koleno na zem
30.03.2020	neděle	Atl. ABC	interval běh 50 s pauze stejná 40/40 30/30 20/20 a pak 20/20, 30/30, 40/40, 50/50		