**INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN**

**PONDĚLÍ 29.12.**

* Dopoledne - Souvislý běh 40 minut volně, následné protažení
* Odpoledne – Libovolná pohybová aktivita (Sportovní a pohybové hry, plavání a podobné
* Večer – Protažení (sestava ze školy)

HRÁČI ABSOLVUJÍCÍ HALOVÝ TURNAJ ABSOLVUJÍ POUZE VEČERNÍ PROTAŽENÍ

 **ÚTERÝ 30.12.**

* Dopoledne – Souvislý běh 45 minut volně, následné protažení
* Odpoledne – Posilování (kliky, dřepy, „břicho“, core cviky – doporučuji kruhovým způsobem - 1 minutu cvik/ max 1 minutu odpočinek ) 30 minut !!!NE POSILOVNA, POUZE CVIČENÍ S VLASTNÍM TĚLEM!!!
* Večer – Protažení (sestava ze školy)

**STŘEDA 31.12.**

* Dopoledne – Souvislý běh 45 minut (5 minut volně, 15 minut svižně, 5 minut volně, 15 minut svižně, 5 minut volně), následné protažení
* Odpoledne – Libovolná pohybová aktivita
* Večer – Posilování 20 minut, protažení (sestava)

**ČTVRETEK 1.1.**

* Dopoledne – Souvislý běh 40 minut volně, následné protažení
* Odpoledne – Švihadlo 10x2 minuty snožmo (odpočinek max 2 minuty), 10 - 15 minut výklus s následným protažením
* Večer – Protažení (sestava)

**PÁTEK 2.1.**

* Dopoledne – Souvislý běh 45 minut (5 minut volně, 15 minut svižně, 5 minut volně, 15 minut svižně, 5 minut volně), následné protažení
* Odpoledne – Posilování 40 minut - NE posilovna, výklus 15 - 20 minut, následné protažení
* Večer – Protažení (sestava)

**SOBOTA 3.1.**

* Dopoledne – Souvislý běh 40 minut, následné protažení
* Odpoledne – Libovolná pohybová aktivita
* Večer – Protažení (sestava)

**NEDĚLE 4.1.**

* Dopoledne – Souvislý běh 50 minut, následné protažení
* Odpoledne - Posilování 40 minut – NE posilovna, výklus 15 – 20 minut, následné protaženi
* Večer – Protažení (sestava)

HRÁČI ABSOLVUJÍCÍ HALOVÝ TURNAJ ABSOLVUJÍ POUZE VEČERNÍ PROTAŽENÍ

**PONDĚLÍ 5.1.**

* Libovolná sportovní aktivita
* Večer – Protažení (sestava)

**ÚTERÝ 6.1.**

* **TJ – 33. ZŠ** 14:45 – 16:15

Případné dotazy – trenér Novotný 608 557 989, novotny.ladik@gmail.com