**Individuálny tréningový plán**

**Odporúčania:**

* dbať na správne posilnenie imunitného systému
* pestrá a pravidelná strava
* doplnenie vitamínov a minerálov(vitamíny C.B,D, horčík, vápnik, zinok)
* ak chcete behať, vyhýbajte sa kontaktu s ostatnými ľuďmi, behajte v prírode vo svojom okolí, mimo civilizácie (v rúšku)
* cvičenia si upravte, prispôsobte pomôckam, ktoré doma máte
* kto chce, môže si pridať buď cvičenia, alebo počet opakovaní, ale primerane svojim možnostiam
* ak budete behať vonku, behajte výhradne sami, prípadne len s rodičom

Dám Vám plán na 2 týždne, ktoré si striedajte:

1. **týždeň:**

**PO- sila, lopta**

* rozcvičenie 5-10 min.

4 série:

* 1 séria: drepy 15x, kľuky 15x, výpady 15x každá noha, brušáky 15x, drep-výskok 15x, sklápačky 15x

oddych medzi cvičeniami 30-60 s.

* ball mastery (ovládanie lopty) našľapováky, ping-pong – na mieste, v pohybe (podľa možností) – sústrediť sa na techniku prevedenia
* Plank –doska 30-45 s., plank-bočný jedna aj druhá strana 30-45 s.

**ST- koordinácia, rýchlosť, lopta**

* rozcvičenie 5-10 min.
* koordinácia (rebrík, prípadne slalom, podľa možností) 4x každé cvičenie
* koordinácia + krátky štart (podľa možností) 4x každé cvičenie
* slalom s loptou (prípadne ball mastery na rebríku) 4x každé cvičenie
* štarty z rôznych polôh (drep, sed, ľah vpred, ľah vzad, kľuk,...) 8-10štartov
* beh v prírode 20 min. (podľa možností)
* STREČING!!!

**PI- beh**

* rozcvičenie 5-10 min.
* 30- 40 min. beh vonku (striedanie tempa – ľahké, stredné, šprint) – rôzne úseky (dĺžky a čas)

 **2. týždeň**

**PO- sila, lopta**

* rozcvičenie 5-10 min.

4 série:

* 1 séria: kľuky 15x, výpady 15x každá noha, brušáky 15x, drep-výskok 15x, Brucho – vystierať nohy nepoložiť na zem 30x, Brucho – dvíhanie nôh do sviečky 10x, striedavé švihy kolenom 20x (ľavá pravá noha)

oddych medzi cvičeniami 30-60 s.

* ball mastery (ovládanie lopty) poťahovačky, poťahovačky so zastavením – na mieste, v pohybe (podľa možností) – sústrediť sa na techniku prevedenia
* ping pong, poťahovačky dozadu (v pohybe podľa možností) – sústrediť sa na techniku prevedenia
* Plank –doska 30-45 s., plank-bočný jedna aj druhá strana 30-45 s.

**ST- beh, lopta**

* rozcvičenie 5-10 min.
* šprint čo najviac sa dá (podľa možností) 10x, oddych 30-60s. medzi šprintami
* žonglovanie –pravá, ľavá noha, podhadzovanie – stehno, priehlavok, hlava
* nácvik kľučiek na mieste („prekračovačka“, „bicykel“, „robenovka“, „zidanovka“, „ronaldo taneček“)
* beh v prírode 20 min. (podľa možností)
* STREČING!!!

**PI- rýchlosť, lopta**

* rozcvičenie 5-10 min.
* koordinácia + šprint (rebrík, slalom podľa možností) 4x
* krátke šprinty 10x
* štarty z rôznych polôh (drep, sed, ľah vpred, ľah vzad, kľuk,...) 8-10štartov
* lopta – ball mastery podľa fantázie
* Plank –doska 30-45 s., plank-bočný jedna aj druhá strana 30-45 s.

 Ešte raz opakujem, cvičenia robte podľa možností, prispôsobte si ich podľa svojich podmienok, prípadne ich vynechajte, ak chcete behať nevystavujte sa riziku, prípadne beh vynechajte, prajem veľa zdravia a verím, že sa čoskoro uvidíme na ihrisku...