

TRÉNING NA DOMA – KALIMERO

-cvičíme 2x – 3x do týždňa

-rozcvičenie pre starších aj mladších rovnaké

Rozcvičenie- typická rozcvička na tréningoch pre každého známa ☺ Od hlavy, cez ruky (zápästie, predlaktie, celá ruka) , krúženie panvou a trupom, nohy (členok, predkolenie, celá noha). Sadnúť na zem a pokračujeme motýlikom. Následne kúsok posilňovačiek /opakujeme 3 série/ :

-brúšáky 10x

-ležíme opretí o lakty, nohy zdvihnuté do výšky 10-15cm, držíme cca 15sek



-ležíme na chrbte a zdvihneme zadok na cca 15sek



-a samozrejme nesmie chýbať u detí obľúbený „banán“- taktiež cca 15sek



Ako vždy na koniec rozcvičky 10 drepov s výskokom ☺

TRÉNING PRE STARŠÍCH – „kruhový“ - opakujeme 3-4 série

- prestávka medzi opakovaniami 30 sekúnd medzi cvikmi

-prestávka medzi sériami 1 minúta

- preskoky zo strany na stranu cez prekážku (hocijaká prekážka na zemi, drevko, palička) – preskakujeme 30sekúnd
- výdrž v drepe pri stene – držíme 20 sekúnd



- brušáky s 1l fľašou vody, alebo niečím ťažším (môže pomôcť mamka alebo ocko) – pri každom druhom brušáku vezmeme fľašu na hrud' a robíme brušák s pomôckou – cvičíme 20sekúnd

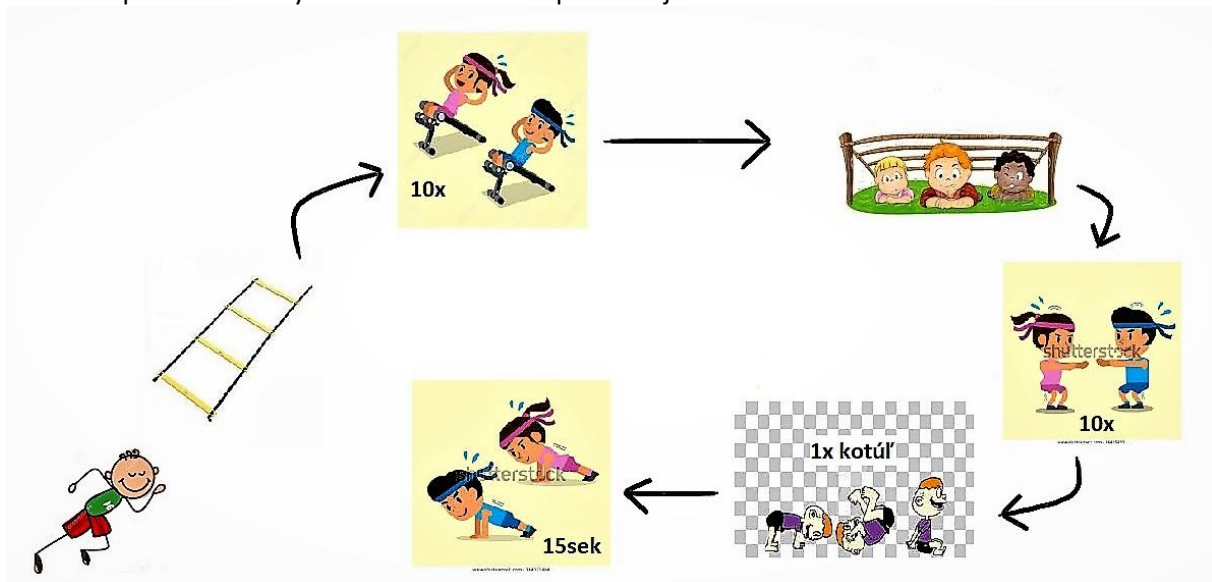


- výstupy na vyvýšenú plošinu (kroky ľavá hore-pravá hore-ľavá dole-pravá dole) – cvičíme 20sekúnd (viď video)

<https://www.youtube.com/watch?v=AJ7j6PYnY4E>

TRÉNING PRE MLADŠÍCH – „Prekážková dráha“ / opakovať raz, dvakrát, trikrát, .. koľko viďžeme ☺ /

- ❖ Znožmé preskoky cez prekážku (taktiež hocijaká prekážka, palička, drevko) 5-6 skokov
- ❖ Brušáky – 10 x
- ❖ Plazenie (popod posteľ napr.)
- ❖ Drepý – 10x
- ❖ Kotúľ
- ❖ Opriem sa o ruky do mierneho kliku a preskakujem nohami – 15sekúnd



Po tréningu nezabudnúť na strečing!

