

## Treninkový deník - Martin Horváth

[DENÍK](#)
[SOUHRNY](#)
[ZÁVODY](#)
[TESTY](#)
[NEMOCI](#)
[ROČNÍ CYKLY](#)
[PLÁN](#)
[NASTAVENÍ](#)
[PROFIL](#)

### TÝDENNÍ ZÁZNAM TRÉNINKU

Týden:  Rok:  [Zobrazit](#)

[Předchozí týden](#)
[Následující týden](#)

Číslo cyklu: VII / 1

Od: 19.02.18

Do: 25.02.18

Poznámky

#### Pondělí

Datum 19.02.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Úterý

Datum 20.02.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



-rozběhání 4 kolečka  
 -individuální dynamický strečink  
 -fyzické přezkoušení- člunkový běh, skok do dálky snožmo, pětiskok snožmo, kliky na počítání (max počet), přeskok přes lavičku snožmo (max počet za 60 s), vydrž ve stoji na lavičce na jedné noze se zavřenýma očima (plný počet bodů při 60s)  
 -individuální statický strečink

#### Středa

Datum 21.02.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



Běh 5 km rychlost 4:50 na km

#### Čtvrtek

Datum 22.02.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



-rozběhání 4 kolečka  
 -volný běh po tělocvičně s reakcí na signál a zaujetím polohy  
 -dynamický strečink  
 -překážkový běh po tělocvičně ( 4 kola , 90%) (přeskoky , odrazy od stěny, běh v kuzelech atd.)  
 -30 min hry fotbal a florbal  
 -zahřátí- fotbal  
 -dynamický strečink  
 -kruhový trénink (4 série, opakování cviku po 10. -hod medicinbalem, dřepy, přeházení tyče, běh)  
 -slalomový běh s důrazem na vnější nohu při došlapu v zatáčce  
 -30 min hry fotbal a florbal

#### Pátek

Datum 23.02.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Sobota

Datum 24.02.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



#### Neděle

Datum 25.02.  
 Místo  
 Počasí  
 Ranní TF



### TÝDENNÍ SOUČTY OTU A STU

ČZ  REG  DNY  JED  ZN

brány kroky běh dřepy kliky trén shyb plav kolo an bě

