

21.1.		Max 7/8 maximálky																								
ÚT	plyo + kardio	<p>WU - kolo 5' veslo 5' 10* angličák, rozhýbat nohy, kolena, kotníky S1 - plyometrie (série*opakování)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>cvik</th> <th>#1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>poskoky snožmo</td> <td>3*10</td> </tr> <tr> <td>squat jump</td> <td>2*4-6</td> </tr> <tr> <td>medicinbal přes hlavu, spodem, bokem</td> <td>3*3</td> </tr> <tr> <td>výskok na bednu ze sedu bez rukou</td> <td>2*4-6</td> </tr> <tr> <td>scissors jump</td> <td>2*4-6</td> </tr> <tr> <td>odpichy</td> <td>2*4-6</td> </tr> <tr> <td>výskok na jedné, druhá vzadu na lavičce</td> <td>3*10</td> </tr> <tr> <td>rychlý skipping</td> <td>3*10</td> </tr> <tr> <td>bočné sumo skoky přes kužely s otočkou 180</td> <td>2*4-6</td> </tr> <tr> <td>výskoky do schodů - snožmo/dva vpřed, jeden vzad</td> <td>3*10</td> </tr> <tr> <td>výskoky do schodů - na jedné noze</td> <td>2*10</td> </tr> </tbody> </table> <p>S2 - 3 série</p> <ol style="list-style-type: none"> výskok ze zátěže: dřep s jednoručkami - těžkými. Na konci hl. dřepu pustit na zem a vyskočit snožmo na lavičku (40cm cca 90% max. výskoku) 3*5 s cca 90% 3-3-2* klik s odrazem dřep/dřep na jedné na BOSU s aquahit/m. osou ve výrazu 3*10 <p>S3 - silová kardio - TABATA 2*</p> <p>Tabata 001</p> <ol style="list-style-type: none"> žabáky přes medicinbal jeden tam a jeden zpět vzpor - vzpor na předloktí - vzpor (hluboký) dřep na BOSU s tyčí plank, nohy/roce/oboje na overbolech/medicinbalu theraband - za topení + box theraband - klek - předklony spouštění do kliku - zadní strana stehen (0:41) nebo přitahování balonu shyby/výdrž ve shybu (lokty od sebe) 	cvik	#1	poskoky snožmo	3*10	squat jump	2*4-6	medicinbal přes hlavu, spodem, bokem	3*3	výskok na bednu ze sedu bez rukou	2*4-6	scissors jump	2*4-6	odpichy	2*4-6	výskok na jedné, druhá vzadu na lavičce	3*10	rychlý skipping	3*10	bočné sumo skoky přes kužely s otočkou 180	2*4-6	výskoky do schodů - snožmo/dva vpřed, jeden vzad	3*10	výskoky do schodů - na jedné noze	2*10
cvik	#1																									
poskoky snožmo	3*10																									
squat jump	2*4-6																									
medicinbal přes hlavu, spodem, bokem	3*3																									
výskok na bednu ze sedu bez rukou	2*4-6																									
scissors jump	2*4-6																									
odpichy	2*4-6																									
výskok na jedné, druhá vzadu na lavičce	3*10																									
rychlý skipping	3*10																									
bočné sumo skoky přes kužely s otočkou 180	2*4-6																									
výskoky do schodů - snožmo/dva vpřed, jeden vzad	3*10																									
výskoky do schodů - na jedné noze	2*10																									
ČT	max.	WU - kolo 5' veslo 5'																								

	<p>S1 - nácvik mrtvola min. 70% 5*3 série s cca 70%</p> <p>S2 - síla - pyramida</p> <ol style="list-style-type: none">1. přední dřep 5- 4- 3-2-1 (3* série)2. shyb s dopomocí 10-15* (3 série)3. stahování kladky na triceps v kleku - na břicho 10*4. výpady vzad + medicinbal strana x strana 10* na každou5. rozpažování v lehu na břicho na lavičce 10*6. kolo 5' na sílu !!! (1' pauza 10"; 2' pauza 20"; 1' pauza 10" 1')7. ½ dřep s balonem za zády z hlubokého do 90 st (NE nahoru) 10*8. leh na zádech na baloně - úklony stranou s medicinbalem strana - strana 10*9. 10* angličák10. zapažování s jednoručkou v kleku na lavici (triceps) 10*11. zvedání medicinbalu (5kg) ze země - mrtvý tah na jedné noze 6-8* na každou + poskok na stojné noze
--	--