



Individuální plán

27.6. Pátek	Rozběhání, atletická abc, dyn. Strečink - 15 ´ 15 min fartlek - střídavě rychlejší a pomalejší běh podle pocitu	
30.6. Pondělí	Varianta když můžu jít do posilovny	Varianta bez posilovny
	Gym - A1 - Back squat 3x10 A2 - Side plank 3x20s B1 - Shyby - 3x3 RIR B2 - Bench press - 3x 8-10 C1 - RDL 3x8	A1 - Overhead squat 3x25 A2 - Calf raises 3x15+15 A3 - Lateral lunges - 3x20 B1 - Tricepsové kliky na lavičce - 3x12-15 C1 - Side plank - 3x20s
1.7. Úterý	Rozběhání, atletická abc, dyn. Strečink - 15 ´ Active short intervals - 40s on/20s off, 40s intenzita 65%, 20s výklus, 10 reps, 2 sets	
2.7. Středa	Sport dle vlastního výběru 45 - 60 min	
3.7. Čtvrtek	Rozběhání, atletická abc, dyn. Strečink - 15 ´ Pasive long intervals - 3 min on/1.5 min off, intenzita 3 min 60%, 6 reps, 1 set	
4.7. Pátek	Gym - A1 - Hip thrust 2x8 A2 - Copengagen plank 2x15s B1 - Bent over row 2x8 B2 - 1-arm DB overhead press 2x8 C1 - Single leg RDL 2x6 Výklus 2x10 min	Varianta bez posilovny A1 Single leg hip thrust 2x15 A2 Copenhagen plank 2x15s B1 Tricepsové kliky na židli 2x12 B2 Single leg squat 2x12 Výklus 2x10 min
5.7. Sobota	Volno - regenerace, bazén	
6.7. Neděle	Volno	
7.7. Pondělí	15:00 trénink	
8.7. Úterý	9:30 YoYo testy, trénink	
9.7. Středa	odjezd na soustředění	