

Tréninkový plán

Pondělí

- 25 dřepů s výskokem nebo 40 obyčejných dřepů
- 2x20 kliků nebo 4x10 každou ruku výpad s 0,5l lahví
- 7 min práce s holí, brankáři si hází míčky o zed'

Úterý

- 10 minutový výklus nebo 50 angličáků (2x 25)
- 2x 1min plank (opřený o špičky a předloktí)
- 2x 20 sed-leh

Středa

- 25 min – starty – cca 10m, 7startů v sérii, 3min oddech

Čtvrtek

- 25 dřepů s výskokem nebo 40 obyčejných dřepů
- 2x20 kliků nebo 4x10 každou ruku výpad s 0,5l lahví
- 7 min práce s holí, brankáři si hází míčky o zed'

Pátek

- 15 minutový výklus
- 50 angličáků (2x 25)
- 2x 1min plank (opřený o špičky a předloktí)
- 2x 20 sed-leh

Sobota

- po zápase lehký výklus 15 min(rychlá chůze)
- bez zápasů opakuj viz čtvrtek

Neděle

- dle potřeb škola a osobní volno