

## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN – starší žačky/žáci - PLÁN č.1

<b>1.</b>	<b>Švihadlo</b>	Různé typy běhu se švihadlem Celkem 10 rovinek. 1 rovinka = 15 metrů. Kdo nemá možnost takového prostoru, provede cviky na místě	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. běh dopředu</li> <li>2. cval stranou L</li> <li>3. cval stranou P</li> <li>4. pozpátku</li> <li>5. 5 kroků dopředu, 2 kroky zpět dozadu</li> <li>6. střídáme pohyb dopředu / dozadu / do strany</li> <li>7. Poskoky sounož</li> <li>8. Střídání běh + poskok sounož</li> <li>9. Stupňovaná rovinka</li> <li>10. 80 % maximální rychlosti</li> </ol>	<a href="#">Youtube - WARM UP   rovinky se švihadlem</a>
<b>2.</b>	<b>Protažení</b>	Dynamické protažení se švihadlem	<a href="#">Youtube - STRETCHING   se švihadlem</a>
<b>3.</b>	<b>Tepovka Se švihadlem</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20x plný dřep - švihadlo držíme oběma rukama a střídáme vpřed / vzad</li> <li>2. 20x výpad (10x L / 10x P) – předání švihadla pod nohou</li> <li>3. 15x angličák – do úplného lehu na břicho + zvednutí rukou od podložky</li> </ol>	<a href="#">Youtube - ZVÝŠENÍ TEPOVÉ FREKVENCE   se švihadlem</a>
<b>4.</b>	<b>Tabata č. 1</b>	1 série = 4x2 cviky (cca 4 minuty) 1 minuty pauza mezi sériemi Interval zatížení 20 sekund, odpočinek 10 sekund	<a href="#">Youtube - TABATA   20x10   01</a>
<b>5.</b>	<b>Švihadlo</b>	Jakýkoliv styl přeskoků – 3 minuty v kuse. Vždy 30 sekund pomalu / 30 sekund maximální rychlostí	
<b>6.</b>	<b>Statické protažení</b>	Vždy po tréninku protáhneme všechny zatížené partie	

## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN – starší žačky/žáci - PLÁN č. 2

<b>1.</b>	<b>Běh</b>	8 minut souvislého běhu	
<b>2.</b>	<b>Protahení</b>	Rozcvička – Kristýna Mika a Karel Nocar	<a href="#">Youtube - Rozcvička</a>
<b>3.</b>	<b>Tepovka s míčem</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Běh v planku – ruce na míči</li> <li>2. Výpady do strany s míčem</li> <li>3. Válení sudů + sklapka a předání míče</li> </ol>	<a href="#">Youtube - ZVÝŠENÍ TEPOVÉ FREKVENCE   s míčem 01</a>
<b>4.</b>	<b>Tabata č. 2</b>	<p>1 série = 4x 2 cviky (cca 4 minuty)</p> <p>1 minuty pauza mezi sériemi</p> <p>Interval zatížení 20 sekund, odpočinek 10 sekund</p>	<a href="#">Youtube - TABATA   20x10   02</a>
<b>5.</b>	<b>Fartlek</b>	<p>Celkem 5 minut běhu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 sekund chůze</li> <li>- 30 sekund výklus</li> <li>- 15 sekund sprint</li> <li>- 30 sekund chůze</li> <li>- 45 sekund výklus</li> <li>- 30 sekund sprint</li> <li>- 45 sekund chůze</li> <li>- 15 sekund výklus</li> <li>- 40 sekund sprint</li> <li>- 20 sekund chůze</li> </ul>	<a href="#">Youtube - FARTLEK   5 minut</a>
<b>6.</b>	<b>Statické protažení</b>	Vždy po tréninku protáhneme všechny zatížené partie	

## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN – starší žačky/žáci - PLÁN č. 3

<b>1.</b>	<b>Běh manipulace s míčem</b>	<p>Běh + manipulace s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Každé cvičení provádíme 2x15 metrů rovinka nebo 15 – 30 sekund na menším prostoru</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Míč kolem těla / kolem hlavy</li> <li>2. Míče předáváme pod nohou</li> <li>3. Spojení předchozích dvou</li> <li>4. Míč kopeme na střídačku oběma nohama + kroužíme paží</li> <li>5. Míč přehazujeme z levé do pravé ruky</li> <li>6. Míč vyhodíme vepředu a chytáme za zády</li> <li>7. Míč vyhodíme za zády a chytáme vepředu</li> <li>8. Míč si pošleme a zastavujeme předloktím</li> <li>9. Míč si pošleme a zastavujeme kolenem</li> <li>10. Míč si pošleme a zastavujeme zadkem</li> <li>11. Míč si pošleme a zastavujeme hrudníkem</li> <li>12. Míč vyhazujeme a střídáme techniku – volejbal, házenou, fotbal</li> <li>13. Náznak hodů + otočka</li> <li>14. V každé ruce držíme jeden míč, třetí vyhazujeme a znovu chytáme míči, které máme v rukou</li> <li>15. V každé ruce držíme jeden míč a třetí vyhazujeme, driblujeme s ním ve vzduchu míči, které máme v rukou</li> </ol>	<a href="#">Youtube - WARM UP   manipulace s míčem v pohybu</a>
<b>2.</b>	<b>Protažení</b>	Rozcvička s míčem	<a href="#">Youtube - STRETCHING   s míčem</a>
<b>3.</b>	<b>Tepovka s míčem</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Panák s míčem</li> <li>2. Přetáčení – z lehu na břicho do lehu na záda s míčem</li> <li>3. Přeskoky – „krokodýl“</li> </ol>	<a href="#">Youtube - ZVÝŠENÍ TEPOVÉ FREKVENCE   s míčem 02</a>
<b>4.</b>	<b>Tabata s míčem</b>	<p>1 série = 4x 2 cviky (cca 4 minuty)  1 minuty pauza mezi sériemi  Interval zatížení 20 sekund, odpočinek 10 sekund</p>	<a href="#">Youtube - TABATA   20x10   S MÍČEM</a>
<b>5.</b>	<b>Běh do maxima</b>	<p>Celkem cca 4-5 minut běhu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x 15m rovinek běh střední intenzitou (nebo 3 minuty v kuse)</li> <li>- Běh na maximum do výdrže</li> </ul>	
<b>6.</b>	<b>Statické protažení</b>	Vždy po tréninku protáhneme všechny zatížené partie	

## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN – mladší žačky/žáci - PLÁN č.1

<b>1.</b>	<b>Švihadlo</b>	Různé typy běhu se švihadlem Celkem 10 rovinek. 1 rovinka = 15 metrů. Kdo nemá možnost takového prostoru, provede cviky na místě	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2x běh dopředu</li> <li>2. 2x cval stranou L</li> <li>3. 2x cval stranou P</li> <li>4. 2x pozpátku</li> <li>5. 2x Stupňovaná rovinka</li> </ol>	<a href="#">Youtube - WARM UP   rovinky se švihadlem</a>
<b>2.</b>	<b>Protažení</b>	Dynamické protažení se švihadlem	<a href="#">Youtube - STRETCHING   se švihadlem</a>
<b>3.</b>	<b>Tepovka Se švihadlem</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 15x plný dřep - švihadlo držíme oběma rukama a střídáme vpřed / vzad</li> <li>2. 16x výpad (10x L / 10x P) – předání švihadla pod nohou</li> <li>3. 10x angličák – do úplného lehu na břicho + zvednutí rukou od podložky</li> </ol>	<a href="#">Youtube - ZVÝŠENÍ TEPOVÉ FREKVENCE   se švihadlem</a>
<b>4.</b>	<b>Tabata č. 1</b>	1 série = 4x 2 cviky (cca 4 minuty) 1 minuty pauza mezi sériemi Interval zatížení 20 sekund, odpočinek 10 sekund	<a href="#">Youtube - TABATA   20x10   01</a>
<b>5.</b>	<b>Švihadlo</b>	Jakýkoliv styl přeskoků – 2 minuty v kuse. Vždy 30 sekund pomalu / 30 sekund maximální rychlostí	
<b>6.</b>	<b>Statické protažení</b>	Vždy po tréninku protáhneme všechny zatížené partie	

## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN – mladší žačky/žáci - PLÁN č. 2

<b>1.</b>	<b>Běh</b>	5 minut souvislého běhu	
<b>2.</b>	<b>Protážení</b>	Rozcvička – Kristýna Mika a Karel Nocar	<a href="#">Youtube - Rozcvička</a>
<b>3.</b>	<b>Tepovka s míčem</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přeskoky s předáváním míče</li> <li>2. Skipping s předáváním míče</li> <li>3. Razítkování s míčem</li> </ol>	<a href="#">Youtube - ZVÝŠENÍ TEPOVÉ FREKVENCE   s míčem 01</a>
<b>4.</b>	<b>Tabata dribbling</b>	<p>1 série = 4x 2 cviky (cca 4 minuty)  1 minuty pauza mezi sériemi  Interval zatížení 20 sekund, odpočinek 10 sekund</p>	<a href="#">Youtube - TABATA   20x10   Dribbling</a>
<b>5.</b>	<b>Hra pexeso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Použit lze jakékoliv pexeso, co máte doma nebo jen barevné papírky.</li> <li>- Pexeso je od hráče/hráčů vzdáleno minimálně 10 metru. Hráč vždy běží k rozloženému pexesu a otáčí dvě kartičky, pokud najde stejnou dvojici, bere si jí zpět sebou, pokud ne otáčí kartičky zpět a běží si „nabít“ zpět na start.</li> <li>- Hraje se tak dlouho, dokud nejsou vybrány všechny kartičky</li> </ul>	
<b>6.</b>	<b>Statické protážení</b>	Vždy po tréninku protáhneme všechny zatížené partie	

## INDIVIDUÁLNÍ PLÁN – starší žačky/žáci - PLÁN č. 3

<b>1.</b>	<b>Běh manipulace s míčem</b>	<p>Běh + manipulace s míčem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Každé cvičení provádíme 2x15 metrů rovinka nebo 15 – 30 sekund na menším prostoru</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Míč kolem těla / kolem hlavy</li> <li>2. Míče předáváme pod nohou</li> <li>3. Spojení předchozích dvou</li> <li>4. Míč kopeme na střídačku oběma nohama + kroužíme paží</li> <li>5. Míč přehazujeme z levé do pravé ruky</li> <li>6. Míč vyhodíme vepředu a chytáme za zády</li> <li>7. Míč vyhodíme za zády a chytáme vepředu</li> <li>8. Míč si pošleme a zastavujeme předloktím</li> <li>9. Míč si pošleme a zastavujeme kolenem</li> <li>10. Míč si pošleme a zastavujeme zadkem</li> <li>11. Míč si pošleme a zastavujeme hrudníkem</li> <li>12. Míč vyhazujeme a střídáme techniku – volejbal, házenou, fotbal</li> <li>13. Náznak hodů + otočka</li> <li>14. V každé ruce držíme jeden míč, třetí vyhazujeme a znovu chytáme míči, které máme v rukou</li> </ol> <p>V každé ruce držíme jeden míč a třetí vyhazujeme, driblujeme s ním ve vzduchu míči, které máme v rukou</p>	<a href="#">Youtube - WARM UP   manipulace s míčem v pohybu</a>
<b>2.</b>	<b>Protažení</b>	Rozcvička s míčem	<a href="#">Youtube - STRETCHING   s míčem</a>
<b>3.</b>	<b>Tepovka s míčem</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Panák s míčem</li> <li>2. Přetáčení – z lehu na břicho do lehu na záda s míčem</li> <li>3. Přeskoky – „krokodýl“</li> </ol>	<a href="#">Youtube - ZVÝŠENÍ TEPOVÉ FREKVENCE   s míčem 02</a>
<b>4.</b>	<b>Tabata manipulace s míčem</b>	<p>1 série = 4x 2 cviky (cca 4 minuty) 1 minuty pauza mezi sériemi Interval zatížení 20 sekund, odpočinek 10 sekund</p>	<a href="#">Youtube - TABATA   20x10   Manipulace s míčem</a>
<b>5.</b>	<b>Hra kostky</b>	<p>Využijeme jakoukoliv herní kostku, co máme doma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vymezíme si prostor 15 metrů</li> <li>- Hráč hodí kostkou a tolik, kolik hodil, tak běží rovinek (tam a zpět = 2 rovinky).</li> <li>- Cílem je naházet dohromady 30. Tedy vždy hráč doběhne zpět a hází znovu, číslo přičítá.</li> </ul>	
<b>6.</b>	<b>Statické protažení</b>	Vždy po tréninku protáhneme všechny zatížené partie	