



GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

TRENINKOVÝ PLÁN PRO DOMÁCÍ INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVU 07.12.-13.12.

Pondělí 07.12.2020 - florbalový

- Praktické cvičení s florbalkou
- kliky - 3 série po 10. První na úvod, druhou po minutovém odpočinku, poslední na závěr tréninku.
- dřepy – 4x série 20 s dvouminutovým odpočinkem
- prkno – základní 3 série po 60 sekundách s minutovým odpočinkem
- žabáci - 4 série po 10–12–15–20 s dvouminutovým odpočinkem

Úterý 08.12.2020

- Kompresní cvičení ZDE
- pečlivě se rozhýbejte a zacvičte si cviky z videíček podle opakování
- u každého videa jsou zapsané opakování, tak do toho
- angličany - 4 série po 25 s dvouminutovým odpočinkem
- sklapovačky - 4 série po 15 s dvouminutovým odpočinkem
- dřepy – 4x série 20 s dvouminutovým odpočinkem

Středa 09.12.2020

- Praktické cvičení s florbalkou
- sed-lehy - 4 série po 10 s dvouminutovým odpočinkem
- kotníkové odrazy - 4 série po 15 s dvouminutovým odpočinkem
- dřepy s tyčí / florbalkou v rukách vzpažené – 4x série 20 s dvouminutovým odpočinkem
- angličany - 4 série po 25 s dvouminutovým odpočinkem

Čtvrtek 10.12.2020

Cvičíme s Ondrou: tradice pokračuje

- prkno – zkus 3x v délce 1 minuta, 1,5 minuty a 2 minuty, mezi nimi aspoň 2 minuty pauza
- dotek ramen – zkus 3x vždy po 8 dotycích každou rukou, mezi cvičeními aspoň minutu pauza
- podpor vzpor – dej 3x s 8 opakováními a nezapomeň na přestávky. Zvládneš?
- sedy lehy – 4x po 8, 10, 12 a na závěr 15x. Vydrž, ale nestrhej se!
- sedy lehy – 4x po 8, 10, 12 a na závěr 15x. Vydrž, ale nestrhej se!

Bankovní spojení: FIO Banka, a.s., číslo účtu 2801695753/2010, IČ: 08197326

www.gepardibrno.cz

Děkujeme našim partnerům





GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

- nůžky – vytrvalost – kolik dáš nejvíc? 25? 30? 40?
- dotek kotníků – pojd' 4x po 12 každou nohu. A dodržuj přestávky. Aspoň minutu.
- kolo – vytrváš šlapat 40 sekund? Nastav si časovač a do pedálů
- brouk – pojd' dát 3 série po 10. A nezapomeň na přestávky.

Pátek 11.12.2020

- Praktické cvičení s florbalkou
- kliky - 3 série po 10. První na úvod, druhou po minutovém odpočinku, poslední na závěr tréninku.
- žabáci - 4 série po 10–12–15–20 s dvouminutovým odpočinkem
- angličany - 4 série po 25 s dvouminutovým odpočinkem
- kotníkové odrazy - 4 série po 15 s dvouminutovým odpočinkem

Bankovní spojení: FIO Banka, a.s., číslo účtu 2801695753/2010, IČ: 08197326

www.gepardibrno.cz

Děkujeme našim partnerům

