



GEPARDI BRNO, z. s.

Nové sady 608 / 42, 602 00 Brno

TRENINKOVÝ PLÁN PRO DOMÁCÍ INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVU 16.11.-22.11.

Pondělí 16.11.2020

- Praktické cvičení s florbalkou
- Švihadlo – přeskoky snožmo - 4 série po 20 s minutovým odpočinkem
- Švihadlo – přeskoky na jedné noze, střídavě levou a pravou nohou - 4 série po 10 s minutovým odpočinkem
- Prkno – základní 3 série po 60 sekundách s minutovým odpočinkem
- Prkno na levém boku, zapření o levou ruku a levou nohu, pravá ruka v bok a pravá noha položena na levé - 3 série po 30 sekundách s minutovým odpočinkem
- Prkno na pravém boku, zapření o pravou ruku a pravou nohu, levá ruka v bok a levá noha položena na levé - 3 série po 30 sekundách s minutovým odpočinkem

Úterý 17.11.2020

- Státní svátek – užijte volna a aktivity si zaříďte podle svého nejlepšího vědomí a svědomí
- Ale čas na to vzít do ruky florbalku si najdete :)

Středa 18.11.2020

- Praktické cvičení s florbalkou
- Angličany - 4 série po 25 s dvouminutovým odpočinkem
- Žabáci - 4 série po 10–12–15–20 s dvouminutovým odpočinkem
- Sklapovačky - 4 série po 15 s dvouminutovým odpočinkem

Čtvrtek 19.11.2020

- Cvičíme s Ondrou – dnešek je posilovací na střed těla (mrkni na videa na webu ml. žáků)
 - 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!
 - nůžky – vytrvalost – kolik dáš nejvíc? 25? 30? 40?
 - dotek kotníků – pojď 4x po 12 každou nohu. A dodržuj přestávky. Aspoň minutu.
 - kolo – vytrváš šlapat 40 sekund? Nastav si časovač a do pedálů
 - brouk – pojď dát 3 série po 10. A nezapomeň na přestávky.

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

Pátek 20.11.2020

- Praktické cvičení s florbalkou na tento den
- Angličany - 2 série po 15, 2 série po 25, po každé sérii dvouminutový odpočinek
- Kliky - 1 série 10 na dlaních, 1 série 10 na kloubech (ruce jsou zařáté v pěst) a 1 série 10, kdy lokty jdou podél těla, a ne do prostoru 10–12–15–20 s dvouminutovým odpočinkem
- Sklapovačky - 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

