POSILOVACÍ TRÉNINK 2X (KOLO) UVEDENÝCH 8 CVIKŮ

 1 ŠVIHADLO 1MIN MAXIMUM PŘESKOKŮ

 2 30 SEK /30 SEK

3 Výdrž 1 min

4 Výdrž 1 min

5 Opakování 15x 

6 Opakování 10x

7 Opakování 15X

8 Opakování 15x

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BĚŽECKÝ TRÉNINK 1 BĚŽECKÝ TRÉNINK 2

1 ROZBĚHÁNÍ 15- 20 MIN 3-4 KM VÝBĚH 40-45 MIN.

2 RÝCHLÉ ÚSEKY 4X 100M / 6X 50M / 6X 25M

3 VÝBĚH 10 MIN 1-2 KM