

# INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN – vyšší obtížnost

**JMÉNO:**  
**OBDOBÍ:**  
**POMŮCKY:**

Hráči Fotbalové Farmy (U19 + U17)

Letní přípravné období 2017

Běžecská obuv (sálkovky a turfy nejsou vhodné), švihadlo, hodinky se stopkami (mobil se stopkami), míč/pěnový válec, kolo

**STANDARDNÍ PROGRAM/PŘÍPRAVA NA ZÁTĚŽ – kompenzace svalových dysbalancí, rozvoj všeobecné vytrvalosti, všeobecné posilování**

**CÍL:**

**PROGRAM JE SESTAVEN JAKO CELEK, NE JAKO NABÍDKA AKTIVIT NA JEDNOTLIVÉ DNY**  
absolvování všech 15 tréninků je proto pro nástup do přípravy naprosto nezbytné

**Nezapomeňte, že profesionální sportovci nedbají jen o kvalitní sportovní trénink, ale zejména o kvalitní ŽIVOTNÍ STYL. Následující výčet uvádí jen některé zákonitosti, které by neměly zůstat stranou naší pozornosti:**

- zdravě se stravovat (pít např. neperlivou vodu, a to v dostatečném množství: denně 30 – 40 ml na 1 kg tělesné hmotnosti; jíst často, ale v menších porcích (každé 3 hodiny); každý den snídat; zařadit do jídelníčku hodně čerstvého ovoce a zeleniny; omezit nezdravé tuky (smažená jídla, tučné maso a uzeniny) a jednoduché cukry (sladkosti a cukrovinky).

- dopřávat tělu regeneraci (statický strečink, automasáž s míčem/pěnovým válcem; ideálně 8 hodin spánku denně s ulehnutím nejpozději kolem 23 h.)

**A ZEJMÉNA: nejpozději do 30 min po tréninku doplnit energii (lehčí jídlo a pití)**

ČTVRTEK 06. 07. 2017	//	Seznámení s plánem: (důkladné prostudování detailů, podrobností, případná konzultace s trenérem) Výběr vlastních tras a ploch: (típ - <a href="http://www.mapy.cz">www.mapy.cz</a> , měření vzdálenosti zobrazuje i převýšení)	
PÁTEK 07. 07. 2017	Trénink č. 1 (po probuzení)	Pillar + movement preparation	15 minut
	Trénink č. 2 (dopoledne nebo odpoledne)	Rozcvičení: základní coreová příprava + dynamická příprava (buď využít vlastní cviky – ty co známe z tréninku – nebo použít varianty z ranního rozcvičení)  Hlavní část (2 varianty na výběr): a) běh neměřený: vybrat trasu s výraznými změnami profilu terénu (variace kopečků nahoru a dolů a rovinek). Ideálně les nebo pole. (minimální doba trvání 30 minut) b) jízda na kole neměřená: (minimální doba trvání 30 minut)  Závěrečná část: statický strečink + posilování s vlastním tělem	75 minut
	Trénink č. 3. (před spaním)	Automasáž s míčem/pěnovým válcem: (masírujeme lýtka, zadní stehenní svaly, přední stehenní svaly, boční část stehna, vnitřní část stehna, bederní oblast páteře – míč pod dolní částí zad)	15 minut
SOBOTA 08. 07. 2017	Trénink č. 4 (po probuzení)	Pillar + movement preparation	15 minut
	Trénink č. 5 (dopoledne nebo odpoledne)	Rozcvičení: 3D fotbalový trénink: manipulace s míčem ve čtverci  Hlavní část (obsahuje 2 části): a) kondiční trénink se švihadlem b) běh 4x 300 m  Závěrečná část: libovolné žonglování s míčem (5 minut) + statický strečink	75 minut
	Trénink č. 6. (před spaním)	Regenerační koupel ve vaně: (možno využít podpůrné prostředky – koupelové pěny/soli. Během koupele je doporučeno aplikovat dechové cvičení či automasáž dolních končetin)  pozn.: Ti, co mají k dispozici pouze sprchu, mohou absolvovat 10 minut sprchování a na závěr sprchovat lýtka střídavě studenou a teplou vodou (cca 15 s studenou, 30 s teplou – toto celé 6x opakovat)	20 minut
NEDĚLE 09. 07. 2017	Trénink č. 7 (po probuzení)	Automasáž s míčem/pěnovým válcem: (masírujeme lýtka, zadní stehenní svaly, přední stehenní svaly, boční část stehna, vnitřní část stehna, bederní oblast páteře – míč pod dolní částí zad)	15 minut
	Trénink č. 8 (dopoledne nebo odpoledne)	Rozcvičení: 5minutový koordinační běh v mírném tempu (běžný výklus vpřed doplňujeme libovolně o následující cvičení – běh vzad, cval stranou, zrychlený běh, dobrždění, různé cviky běžecské/atletické abecedy)  Hlavní část: Běh 10 s – 20 s – 30 s: 5 minut mírně ve výklusu na zahřátí + 10 s téměř naplno, 20 s svižně, 30 s mírně ve výklusu – celý 1minutový interval 5x opakovat a po něm zařadit 2 minuty chůze Celkově 3 série (tj. 5 minut běhu ve střídavých tempch – 2 minuty chůze – 5 minut běhu ve střídavých tempch – 2 minuty chůze – 5 minut běhu ve střídavých tempch)  Závěrečná část: statický strečink + posilování s vlastním tělem	75 minut
	Trénink č. 9. (před spaním)	Základní coreová příprava: (3 variace přímé a 3 variace boční lavičky – nováči na FF provádí cviky 8, 9, 10, 11 ze zásobníku Posilování s vlastním tělem)  Statický strečink: (buď využít vlastní cviky – ty co známe z tréninku – nebo použít varianty uvedené v příloze níže)	20 minut
PONDĚLÍ 10. 07. 2017	Trénink č. 10 (po probuzení)	Automasáž s míčem/pěnovým válcem: (masírujeme lýtka, zadní stehenní svaly, přední stehenní svaly, boční část stehna, vnitřní část stehna, bederní oblast páteře – míč pod dolní částí zad)	15 minut
	Trénink č. 11 (dopoledne nebo odpoledne)	Náplň stejná jako v sobotu	75 minut
	Trénink č. 12.	Regenerační koupel ve vaně: (možno využít podpůrné prostředky – koupelové pěny/soli. Během koupele je doporučeno aplikovat dechové cvičení či automasáž	

	(před spaním)	dolních končetin) pozn.: Ti, co mají k dispozici pouze sprchu, mohou absolvovat 10 minut sprchování a na závěr sprchovat lýtka střídavě studenou a teplou vodou (cca 15 s studenou, 30 s teplou – toto celé 6x opakovat)	<b>20 minut</b>
ÚTERÝ 11. 07. 2017	Trénink č. 13 (po probuzení)	Pillar + movement preparation	<b>15 minut</b>
	Trénink č. 14 (dopoledne nebo odpoledne)	<b>Rozcvičení:</b> 5minutový koordinační běh v mírném tempu (běžný výklus vpřed doplníme libovolně o následující cvičení – běh vzad, cval stranou, zrychlený běh, dobrždění, různé cviky běžecké/atletické abecedy) <b>Hlavní část (2 varianty na výběr):</b> a) <b>běh neměřený:</b> vybrat trasu s výraznými změnami profilu terénu (variace kopečků nahoru a dolů a rovinek). Ideálně les nebo pole. (minimální doba trvání 30 minut) b) <b>jízda na kole neměřená:</b> (minimální doba trvání 30 minut) <b>Závěrečná část:</b> statický strečink	<b>60 minut</b>
	Trénink č. 15. (před spaním)	Výběr jakéhokoliv tréninku před spaním z předchozích variant	<b>20 minut</b>
STŘEDA 12. 07. 2017	//	<b>TÝMOVÝ TRÉNINK Č. 1 (09:00 FF Vědomice, sraz 08:45)</b>	

**TIP TRENÉRA: kvalitu tréninku může výrazně podpořit kompresní oblečení. Více v uvedeném článku: [https://behejsrdcem.com/clanky/jak-vybirat-kompresni-obleceni/]**

## DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

### PILLAR PREPARATION + MOVEMENT PREPARATION:

(rozcvičení/ranní nabuzení) – viz samostatná příloha

### AUTOMASÁŽ S MÍČEM/PĚNOVÝM VÁLCEM:

- video některých doporučených cviků možno zhlédnout na <http://www.coreperformance.com/knowledge/workouts/soothe-sore-muscles.html> (videa pojmenovaná titulkem FOAM ROLL)

### 3D FOTBALOVÝ TRÉNINK:

- manipulace s míčem ve čtverci podle videonávodu: [http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=74&Itemid=172&limitstart=24](http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=74&Itemid=172&limitstart=24)
- provádíme cviky PING-PONG 1, 2, 3, 4
- doba zatížení zde není příliš důležitá, snažíme se vyzkoušet všechny cviky tak, abychom je ovládali. Trénujeme celkem 20 minut
- TIP TRENÉRA: natoč se při cvičení a poté porovnej svůj výsledek s videonávodem

### KONDIČNÍ TRÉNINK SE ŠVIHADLEM:

- Cvičíme ve 3 sériích, z nichž každá obsahuje 6 cviků
- Jeden cvik provádíme po dobu 20 s, 10 - 20 s je přestávka atd.
- Mezi sériemi zařadíme přestávku 2 minuty
- TIP TRENÉRA: ke cvičení je možno použít TABATA TIMER online: <http://www.tabatatimer.com/>
- Jednotlivá cvičení:
  - o 1) snožmo bez meziskoku
  - o 2) snožmo s meziskokem
  - o 3) po pravé
  - o 4) po levé
  - o 5) po pravé-po levé-po pravé- po levé atd.
  - o 6) snožmo (nohy od sebe-k sobě) pohyb nohou jako při skákání „panáka“ na místě

### BĚH 4x 300m:

- Na rovném, ideálně travnatém povrchu, vytyčíme dvě značky, které od sebe budou vzdálené 30 m
- Úkolem je, zaběhnout najednou 10 úseků (tj. 5x tam a zpátky), následuje 3 minuty pauza a celé cvičení se opakuje, počet opakování je stanoven v plánu
- CVIČENÍ NENÍ MOŽNÉ ABSOLVOVAT SPRINTEM – každý běží dle svých možností tak, aby vydržel všech 10 úseků co možná nejrychleji

### STATICKÝ STREČINK:

- U každého cviku dbáme na správnost provedení
- Výdrž v poloze trvá cca 15 s
- Každý cvik opakujeme 2x – 3x
- Dech nezadržujeme
- Necvičíme přes bolest

- viz samostatná příloha

### POSILOVÁNÍ S VLASTNÍM TĚLEM:

- Cvičíme ve 2 sériích, z nichž každá obsahuje 12 cviků
- Jeden cvik provádíme po dobu 20 s, 10 - 20 s je přestávka atd.
- Mezi sériemi zařadíme přestávku 3 – 4 minuty
- Ke cvičení je možno použít TABATA TIMER online: <http://www.tabatatimer.com/>
- Jednotlivá cvičení:
  - 1) klik s vytočením do strany
  - 2) leh na břicho – zvedání horní poloviny těla s rukama v týl + zvedání obou nohou, hlavu nevytrčujeme – zůstává v prodloužení zad
  - 3) střídavé výkopy kolen ve vzporu
  - 4) klik s jednou nohou zvednutou
  - 5) obratnostní kombinace („angličáky“)
  - 6) varianta sklapovaček – loket ke kolenu
  - 7) sumo výpady
  - 8) posílení středu těla 1
  - 9) posílení středu těla 2
  - 10) posílení středu těla 3
  - 11) posílení středu těla 4
  - 12) přeskoky přes švihadlo – v 1. sérii snožmo, ve 2. sérii z pravé na levou, ve 3. sérii snožmo

- viz samostatná příloha

### BĚH 10-20-30:

- Doporučení: trasa s co nejmenším převýšením, ideálně měkký povrch (např. polní cesta); během rychlého střídání tempa je velmi obtížné koukat na hodinky, můžeme proto zvolit i snadné počítání v duchu.

### DECHOVÉ CVIČENÍ PŘI REGENERAČNÍ KOUPELI:

- nadechujeme se nosem, vydechujeme ústy. Výdech by měl být delší než nádech (např. 5 s nádech nosem, 10 s výdech ústy)