

TRÉNINGOVÝ PROGRAM INDIVIDUÁLNÍCH TRÉNINGŮ FK PARDUBICE U15 - PODZIM 2020

DEN	INTENZITA	DĚLKA	OBSAH
PO	90%	80 min	life ki netik, silové schopnosti (1-2 série) individuální technika + core cvičení, přeskoky přes švihadlo, odrazy
		30 min	rozvoj silových schopností - dle plánu
ÚT	100%	30 min	rozvoj max. rychlosti
	80%	30 min	individuální technika
		45 min	on-line cvičení s kondičním trenérem
ST	100%	60 min	rozvoj rychlostní vytrvalosti (zápasové zatížení) s míčem i bez míče
		30 min	rozvoj silových schopností - dle plánu
ČT	40%	60 min	pohybové aktivity - samostatně dle své volby
		30 min	kompensační cvičení
		45 min	on-line cvičení s kondičním trenérem
PÁ	100%	30 min	life ki netik, rychlostně koordinační cvičení s míčem i bez míče /reakční a akční rychlost/ + dynamické odrazy
	50%	30 min	individuální technika
SO	100%	60 min	rozvoj rychlostní vytrvalosti a vytrvalosti - adaptace na rychlé zotavení /zápasové zatížení/
			cvičení s míčem i bez podobající se pohybu v zápase
NE	40%	60 min	pohybové aktivity - samostatně dle své volby
		30 min	kompensační cvičení