

5.- 9. ročník

Inšpirujte sa

Počas týždňa cvičiť uvedenú tréningovú jednotku

Rozohriatie 1 minúta chôdza na mieste

Rozcvičenie 5 minút strečing

HIIT cvičte intenzívny tréning/cvičiť 20 sekúnd/20 sekúnd pauza
cvičebný blok opakujte 3x - 5 minút
HIIT blok nájdeš v prílohe 1

Posilňovanie cvičenia na posilnenie brušných a chrbtových svalov, každé cvičenie
opakujte 10x a rob z každého cviku po tri série Až potom začni
cvičiť ďalšie cvičenie - 5 - 8 minút
posilňovací blok nájdeš v prílohe 2

Záver 3 minúty ponat'ahujte svaly, ktoré si posilňovali

Príloha č. 1

HIIT blok

1. Drepy s výskokom



2. Horolezec - vzpor, striedavo skrčovanie prednožmo, pracuj čo najrýchlejšie



3. Vysoký poklus na mieste



4. Vzpor - podpor na predlaktiach - vzpor



Príloha č. 2

Posilňovací blok

Brušné svaly

1. Ľah na chrbte, kolená pokrčiť, ruky za hlavou, brušáky
2. Ľah na chrbte, paže pri tele, dvíhať vystreté nohy, chrbtica je stále pritlačená ku zemi
3. Ľah na chrbte, ruky za hlavou, striedavo prit'ahovať p lakeť a ľ koleno a naopak





4. Vzpor ležmo, striedavo prit'ahovať p koleno k ľ paži a ľ koleno k p paži



Chrbtové svaly

1. Ľah na chrbte, paže vedľa tela, kolená pokrčiť a dvíhať panvu



2. Vzpor kl'ačmo, striedavo vystrieť p pažu a ľ nohu - výdrž 5 sekúnd, potom ľ pažu a p nohu - výdrž 5 sekúnd



3. Ľah na bruchu, dvihnúť nohy, a hornú časť trupu - výdrž 5 sekúnd



4. Vzpor kl'ačmo, vyhrbit' chrbát - výdrž 5 sekúnd, preliačiť' chrbát - výdrž 5 sekúnd

