



ROZCVIČENÍ PŘED TRÉNINKOVOU JEDNOTKOU

ČÁST 1 – ZAHŘÁTÍ I.

- 1) „Rychlé“ nohy – varianty od sebe/k sobě, přeskoky do strany, běh se zastavením na povel, nůžky, skok roznožmo / snožmo
- 2) Podřepy / dřepy / plie („široký dřep“)
- 3) Hry (běh)

ČÁST 2 – KLOUBNÍ MOBILITA

- 1) Stoj a kroužky v kyčli do zevní a vnitřní rotace
- 2) Dřep hluboký
- 3) Dřep hluboký – ručkování do vzporu – dřep hluboký – přechod do kraba
- 4) Dřep s přechodem do medvěda
- 5) Medvěd – střecha / medvěd – střecha se zanožením
- 6) Pozice na 4 – houpání / přechod do tripoda
- 7) Pozice na 4 s koleny ve vzduchu / přechod do tripoda
- 8) Tripod – váha dopředu-dozadu/ rotace / průvlek nohy vpřed

ČÁST 3 – TONIZACE (posilování, core)

- 1) Vzpor na dlaních / střecha
- 2) Chůze ve vzporu do strany ve zkříženém vzoru
- 3) Vzpor – střídavě zvedat nohu a ruku do kříže / přitahování kolen šikmo / rovně
- 4) V pozici na 4 se zvednutými koleny střídavě zvedat dlaň (přilož na rameno) a chodidlo
- 5) Hamstringy v kleče ve dvojicích
- 6) V pozici vzporu přetáčet na jednu a druhou stranu / při pozici bočního vzporu lze předat unožení
- 7) „opice“ dopředu/ do strany
- 8) Kliky
- 9) Výdržové planky rovné / boční
- 10) Stoj na špičce/patě, totéž i na jedné noze/holubička

ČÁST 4 – DYNAMICKÝ STREČINK

- 1) Lýtko – protažení v zanožení vzad
- 2) Hamstringy – jedna noha vpředu, náklon trupu vpřed
- 3) Hruškovitý sval (hýždě) – ve stoje dát jednu nohu kotníkem nad koleno druhé nohy, provést pomalý řízený podřep
- 4) Přední strana stehna a třísla – pozice výpadu vzad, stáhnout břicho, držet rovná záda – přenos váhy vpřed do pocitu tahu na přední straně stehna nebo třísla
- 5) Přitahovače – v širokém stoji přenést váhu na jednu dolní končetinu, opřít nad kolenem, protahovanou nohu opřít o vnitřní stranu chodidla – tah by měl být cítit na vnitřní straně stehna
- 6) Protahování nártu ve stoje – jednu nohu zanožit, opřít „nehty“ o zem a zatlačit nártem dolů

ČÁST 5 – ZAHŘÁTÍ II.

Opakovat část 1, nebo jiné rozcvičení - klus, běh na místě, poskoky