

Príprava na domáci tréning – mobilita a strečing lvl 2.

(2 série)

1. Rotácie v trojporovej pozícii
 - Vo výpadovej pozícii ruky oprieme o zem, napriamime chrbticu
 - Pohyb - rotácia je vedená pomaly, pohľadom a rukou smerujeme na strop
 - Zapretou rukou sa odtlačáme od zeme
 - 8 opakovaní na každú stranu
2. Naťahovanie vo výpadovej pozícii
 - Hmotnosť je rovnomerne rozložená medzi obe nohy – predná noha pohyb vedie
 - Jedným pohybom odtlačáme zadok dozadu a rukami dosahuje čo najďalej pre seba
 - Druhým pohybom pretlačíme panvu mierne vpred a dosahujeme na strop
 - 8 opakovaní na obe strany
3. Mobilizácia bedra s dosahovaním
 - So sedu na zemi preklápame nohy zo strany na stranu
 - Rukami sa naťahujeme v smere stehna ktoré je na zemi
 - Veľkým oblúkom prenesieme na opačnú stranu
 - 8 opakovaní v pomalom tempe na každú stranu
4. Lastovička na kolene s dosahovaním
 - 4-nožky podložíme jednu nohu pod trup, zaprieme sa o koleno a predkolenie
 - Ruky odlepíme zo zeme a vzpažíme, neprehýbame chrbticu ani neukláňame
 - Ak je cvičenie náročne ruky necháme na zemi, len sa odľahčujeme
 - 8 opakovaní na každú nohu

Celé opakujeme 2-3x

Rozohriatie a aktivácia core lvl 2.

(2 série)

1. Jumping jack
 - Mierne tempo
 - 60 - 90 sekúnd
2. Mŕtvy chrobák – dead bud – diagonálne
 - Chrbát je podložke, rebrá netrčia, ruka tlačí do opačného kolena
 - Tlačím – nepomáham si
 - Opačné končatiny sa súčasne vystierajú a krčia
 - Opakujem 10x na každú stranu
3. Lyžiar
 - Mierne tempo
 - 60 – 90 sekúnd
4. Side plank s vytáčaní za rukou
 - Zapretý sme o lakeť a chodidlá (horné je vpredu)
 - Voľnou rukou sa vytáčame k zemi a ku stropu
 - Opakujeme 10x na každú stranu
5. Beh na mieste
 - Mierne tempo
 - 60 – 90 sekúnd
6. Rotácie v sede z nohami vo vzduchu
 - Sedíme napriamení s nohami vo vzduchu
 - Trupom vytáčame do strán, nohy zostávajú nehybné vo vzduhu
 - Opakujeme 10x na každú stranu

Celé opakujeme 2x

Hlavná časť Ivl2

(4-6 sérii)

1. Stoj na jednej nohe s rýchlymi pohybmi rúk
 - Stojíme na jednej nohe v miernom podrepe
 - Ruky máme vystreté pred telom a rýchle pohyby sa nás snažia vyhodit' z rovnováhy, no my sa nedáme
 - Opakujeme 10x na každú stranu na obe nohy
2. Kontrolované dopady do podrepu na jednu nohu
 - Zo stoja na špičkách vo vzpažení rýchlym pohybom dopadneme na zem do podrepu na jednej nohe
 - Snažím sa zachovať rovnováhu na 1 – 2 sekundy a opakujem proces na druhú nohu
 - Celkovo cvičenie opakuj 10x na každú nohu
3. Rýchle nohy – prepletanie
 - Striedame prekríženie nôh v čo najrýchlejšom tempe
 - Vo vysokom tempe zotrvej 20 sekúnd

Následne si dopraj minútu odpočinok a celé opakuj 4-6 krát