

Tréning celého tela - prevencia, sila,

CVIČENIE		POČET OPAKOVNÍ	1. Časť - plyo/dopady (2 série)									
Príprava - Core + mobilita	bránicové dýchanie + chrobák	6 každá	<table border="1"> <tr> <td>jednonožný dopad</td> <td>10 každá</td> </tr> <tr> <td>rýchle nohy + výskok</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>bočné preskoky</td> <td>5 každá</td> </tr> <tr> <td>odpočinok - plank s unožovaním</td> <td>30s</td> </tr> </table>		jednonožný dopad	10 každá	rýchle nohy + výskok	5	bočné preskoky	5 každá	odpočinok - plank s unožovaním	30s
	jednonožný dopad	10 každá										
	rýchle nohy + výskok	5										
	bočné preskoky	5 každá										
	odpočinok - plank s unožovaním	30s										
plank bokom - presuny s loptičkou	6 každá											
pigeon - rotácie	6 každá											
adductor v ľahu na boku	12 každá											
3-opora - stretch	3 každá											

2. časť - hlavná časť (stabilita)

CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČIN OK	ZÁŤAŽ	TEMPO
A1 jednonožný drep s dosanutím	5-10 každá	2-4	10s	BW	pomaly
A2 lezenie do vzporu	5-15		10s	BW	pomaly
A3 skok na jednej - vpred vzad	5-10 každá		30-60s	BW	pomaly

CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČIN OK	ZÁŤAŽ	TEMPO
B1 hamstring v ľahu na chrbte - prít'ahovanie kolien	5-10 každá	2-4	10s	BW	pomaly
B2 kľuk s prít'ahom na kolenách	5-15 každá		10s	BW	pomaly
B3 skok na jednej - do vnútra	5-10 každá		30-60s	BW	pomaly

3. časť - kondička

CVIČENIE	POČET OPAKOVNÍ	SÉRIE	ODPOČIN OK	ZÁŤAŽ	TEMPO
A1 bočné presuny - nízko	30-60s	2-4	10s	BW	stredne
A2 cross - step	30-60s		10s	BW	rýchlo