

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ PRVÝ

TRÉNING 1

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Palica, medicinbal, žinenka, dva kužele a meracie pásмо.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička – 10 minút

- Žiak cvičí všetky tri cvičenia v predpísanom počte opakovaní.
- Žiak sa snaží cviky zopakovať v časovom intervale čo najviac ráz.
 1. Drepy s palicou nad hlavou – 5× (zadok sa dotýka lavičky pri každom opakovaní)
 2. Jumping jack – 20×
 3. Sit-ups – 10×

► Gymnastika

1. Stojka o stenu – 3 opakovania
 - Žiak sa postaví k stene.
 - Na signál urobí stojku tak, že v stojke sa päty dotýkajú steny.
 - Žiak sa snaží v stojke vydržať 5 sekúnd.
 - Následne sa vráti do stoja.
 - Pauza 15 sekúnd.
2. Kľuky s rukami o lavičku – 3 série
 - Tri série po 6 opakovaní.
 - Pauza 30 sekúnd.

► Bežanie – 8 opakovaní

- Dva kužele postavte 10 metrov od seba.
- Žiak sa postaví k jednému kuželu.
- Na signál vybehne a beží okolo kužeľov tak, aby ich nezhodil.
- Žiak beží systémom TABATA, t. j. 20 sekúnd beh a 10 sekúnd pauza.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ PRVÝ

TRÉNING 2

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide len o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Švihadlo, žinenka, dve palice, dva kužele a meracie pásmo.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička – 5 minút

- Žiak sa snaží cviky zopakovať v časovom intervale čo najviac ráz.
- Žiak sa snaží robiť cviky s čo najmenšou pauzou.
 1. 20 preskociek cez švihadlo
 2. 5 kľukov

► Posilňovačky – 3 kolá

- Ide o kruhový tréning, čo znamená, že žiak robí jedno cvičenie za druhým s minimálnou pauzou medzi cvičeniami.
- Keď prejde všetky cvičenia, má za sebou prvé kolo.
- Po každom kole je pauza 2 minúty.
 1. Stojka o stenu – 10 sekúnd
 2. Kľuk – 8x
 3. Drep a výskok s rukami za hlavou (squat jump)
 4. Mountain climber – 8x každá noha
 5. Preskok cez švihadlo – 50x

► Prenášanie basketbalovej lopty – 10 opakovaní každá dvojica

- Kužeľmi vyznačíte dráhu 8 m.
- Dvaja žiaci sa postaví k prvému kužeľu a chytia palicu, pričom v každej ruke majú jednu palicu.
- Na palice im ďalší žiak položí basketbalovú loptu.
- Na signál vyštartujú smerom k druhému kužeľu, obehnú okolo neho a čo najrýchlejšie sa snažia vrátiť späť.
- Po celý čas sa snažia, aby im lopta z palíc nepadla.
- Pauza 30 sekúnd.

TIP: V telocvični si urobte viac dráh, aby mohli žiaci medzi sebou súťažiť.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ DRUHÝ

TRÉNING 1

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide len o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Palica, medicinbal, žinenka, dva kužele a meracie pásмо.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička

- Žiak cvičí všetky cvičenia v predpísanom počte opakovaní.
- Žiadna pauza medzi cvikmi.
- Žiak sa snaží cviky zopakovať v čo najkratšom časovom intervale.
 1. Drepy s dotykom sedacieho svalu o medicinbal – 50x
 2. Sit-ups – 40x
 3. Jumping jack – 30x
 4. Výpad vzad – 20x každá noha
 5. Burpees – 10x

► Gymnastika

1. Stojka o stenu – 4 opakovania
 - Žiak sa postaví k stene.
 - Na signál urobí stojku tak, že v stojke sa päty dotýkajú steny.
 - Žiak sa snaží v stojke vydržať 10 sekúnd.
 - Následne sa vráti do stoja.
 - Pauza 15 sekúnd.
2. Kľuky s rukami o zem – 4 série
 - Štyri série po 6 opakovaní.
 - Pauza 30 sekúnd.

► Bežanie – 3 minúty

- Dva kužele postavte 10 metrov od seba.
- Žiak sa postaví k jednému kuželu.
- Na signál vybehne a beží okolo kužeľov tak, aby ich nezhodil.
- Žiak beží 3 minúty v kuse a snaží sa odbehnúť čo najviac dĺžok.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ DRUHÝ

TRÉNING 2

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide len o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Švihadlo, žinenka, dve palice, dva kužele a meracie pásmo.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička - 10 minút

- Žiak cvičí vzostupnou formou, t. j. 1× prvý cvik, 1× druhý cvik, 2× prvý cvik, 2× druhý cvik atď.
- Žiak sa snaží cviky zopakovať v časovom intervale čo najviac ráz.
 1. Drepy
 2. Burpees

► Prenášanie basketbalovej lopty - 10 opakovaní každá dvojica

- Kužeľmi vyznačte dráhu 8 m.
- Dvaja žiaci sa postavia k prvému kužeľu a chytia palice, pričom v každej ruke majú jednu palicu.
- **Tentoraz držia palice nad hlavou.**
- Na palice im ďalší žiak položí basketbalovú loptu.
- Na signál vyštartujú smerom k druhému kužeľu, obehnú okolo neho a čo najrýchlejšie sa snažia vrátiť späť.
- Po celý čas sa snažia, aby im lopta z palíc nespadla.
- Pauza 30 sekúnd.

TIP: V telocvični si urobte viac dráh, aby mohli žiaci medzi sebou súťažiť.

► Bežanie a skákanie - 5 opakovaní

- Žiak spraví 50 preskokov cez švihadlo.
- Švihadlo položí a 1× beží cez telocvičňu tam a späť.
- Pauza 30 sekúnd.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ TRETÍ

TRÉNING 1

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide len o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Palica, medicinbal, žinenka, dva kužele a meracie pásmo.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička

- Žiak robí cviky systémom TABATA, t. j. 20 sekúnd cvik a 10 sekúnd pauza.
 1. Drep s dotykom sedacieho svalu o medicinbal s rukami nad hlavou
 2. Sit-ups
 3. Jumping jack
 4. Výpad vzad – striedanie nôh
 5. Burpees
 6. Skipping na mieste
 7. Sit-ups
 8. Drep a výskok – zadok sa pri drepe dotkne medicinbalu

► Gymnastika

1. Stojka o stenu – 4 opakovania
 - Žiak sa postaví k stene.
 - Na signál urobí stojku tak, že v stojke sa päty dotýkajú steny.
 - Žiak sa snaží v stojke vydržať 15 sekúnd.
 - Následne sa vráti do stoja.
 - Pauza 15 sekúnd.
2. Kľuky s rukami o zem – 4 série
 - Štyri série po 10 opakovaní.
 - Pauza 30 sekúnd.
 - Dievčatá môžu mať kolená na zemi.

► Bežanie – 5 opakovaní

- Dva kužele postavte 10 metrov od seba.
- Žiak sa postaví k jednému kuželu.
- Na signál vybehne a beží okolo kužeľov tak, aby ich nezhodil.
- Žiak beží 1 minútu v kuse a snaží sa odbehnúť čo najviac dĺžok.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide len o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Švihadlo, žinenka, dve palice, dva kužele a meracie pásmo.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička – 5 opakovaní

- Žiak cvičí všetky cvičenia v predpísanom počte opakovaní.
- Žiak sa snaží cviky zopakovať v čo najkratšom časovom intervale.
 1. 20 sekúnd preskoky cez švihadlo
 2. 5 kľukov

► Posilňovačky – 4 kolá

- Ide o kruhový tréning, čo znamená, že žiak robí jedno cvičenie za druhým s minimálnou pauzou medzi cvičeniami.
- Keď prejde všetky cvičenia, má za sebou prvé kolo.
- Po každom kole je pauza 1 minúta.
 1. Stojka o stenu – 10 sekúnd
 2. Kľuk – 8x
 3. Drep a výskok s rukami za hlavou (squat jump)
 4. Mountain climber – 8x každá noha
 5. Preskok cez švihadlo – 50x

► Prenášanie basketbalovej lopty – 10 opakovaní každá dvojica

- Kužeľmi vyznačte dráhu 8 m.
- Dvaja žiaci sa postaví k prvému kužeľu a chytia palicu, pričom v každej ruke majú jednu palicu.
- Na palice im ďalší žiak položí basketbalovú loptu.
- Na signál vyštartujú smerom k druhému kužeľu, obehnú okolo neho a čo najrýchlejšie sa snažia vrátiť späť.
- Po celý čas sa snažia, aby im lopta z palíc nepadla.
- Pauza 30 sekúnd.

TIP: V telocvični si urobte viac dráh, aby mohli žiaci medzi sebou súťažiť.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ ŠTVRTÝ

TRÉNING 1

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Palica, medicinbal, žinenka, dva kužele a meracie pásmo.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička – 10 minút

- Žiak cvičí všetky tri cvičenia v predpísanom počte opakovaní.
- Žiak sa snaží cviky zopakovať v časovom intervale čo najviac ráz.
 1. Drepy s palicou nad hlavou – 5× (zadok sa dotýka lavičky pri každom opakovaní)
 2. Jumping jack – 20×
 3. Sit-ups – 10×

► Gymnastika

1. Stojka o stenu – 3 opakovania
 - Žiak sa postaví k stene.
 - Na signál urobí stojku tak, že v stojke sa päty dotýkajú steny.
 - Žiak sa snaží v stojke vydržať 5 sekúnd.
 - Následne sa vráti do stoja.
 - Pauza 15 sekúnd.
2. Kľuky s rukami o lavičku – 3 série
 - Tri série po 6 opakovaní.
 - Pauza 30 sekúnd.

► Bežanie – 8 opakovaní

- Dva kužele postavte 10 metrov od seba.
- Žiak sa postaví k jednému kuželu.
- Na signál vybehne a beží okolo kužeľov tak, aby ich nezhodil.
- Žiak beží systémom TABATA, t. j. 20 sekúnd beh a 10 sekúnd pauza.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

TRÉNINGOVÝ PLÁN

TÝŽDEŇ ŠTVRTÝ

TRÉNING 2

Toto nie je plnohodnotný tréning, ale ide len o doplnok k hodinám telesnej výchovy, aby ste lepšie zvládli testovacie dráhy. Nie je to povinné a zároveň sa vašej fantázii medze nekladú.

POMÔCKY

Švihadlo, žinenka, dve palice, dva kužele a meracie pásmo.

Rozcvička

Rozklusanie a dynamický strečing.

► Špeciálna rozcvička - 10 minút

- Žiak cvičí vzostupnou formou, t. j. 1× prvý cvik, 1× druhý cvik, 2× prvý cvik, 2× druhý cvik atď.
- Žiak sa snaží cviky zopakovať v časovom intervale čo najviac ráz.
 1. Drepy
 2. Burpees

► Prenášanie basketbalovej lopty - 10 opakovaní každá dvojica

- Kužeľmi vyznačte dráhu 8 m.
- Dvaja žiaci sa postavia k prvému kužeľu a chytia palice, pričom v každej ruke majú jednu palicu.
- **Tentoraz držia palice nad hlavou.**
- Na palice im ďalší žiak položí basketbalovú loptu.
- Na signál vyštartujú smerom k druhému kužeľu, obehnú okolo neho a čo najrýchlejšie sa snažia vrátiť späť.
- Po celý čas sa snažia, aby im lopta z palíc nespadla.
- Pauza 30 sekúnd.

TIP: V telocvični si urobte viac dráh, aby mohli žiaci medzi sebou súťažiť.

► Bežanie a skákanie - 5 opakovaní

- Žiak spraví 50 preskokov cez švihadlo.
- Švihadlo položí a 2× beží cez telocvičňu tam a späť.
- Pauza 30 sekúnd.

Na záver vyklusanie 3 až 5 minút.

Piaty a šiesty týždeň sú určené na nácvik celej dráhy. Samozrejme, možno si v nich opakovať a trénovať aj jednotlivé cviky podľa tréningového plánu.