

Letní soustředění – příprava Sokol Pečky 21.8. – 25.8. 2017

Děti přijdou ráno na trénink a odcházejí po odpoledním tréninku domů. Tréninky budou v hale i na venkovním hřišti.

S sebou: Obuv do haly, tréninkové oblečení, švihadlo, láhev na vodu, čepici, slun.brýle

- **Dopolední trénink 9:30 – 11:30**
- **Oběd 12:00**
- **Odpolední trénink 14:00 – 16:00**

Sraz v pondělí 21.8. v 9:30 v hale!!!

Užijte si krásné léto, odpočítejte si od školních povinností, ale nezapomeňte na pohyb. Během prázdnin se snažte rozvíjet všechny dovednosti s míčem, co zkusíme na tréninkách.

Po prvních zkušenostech ze zápasů víme, kde máme největší slabiny a je potřeba na nich pořádně zapracovat. Přikládám tréninkový plán na prázdniny. Víím, že to nejde vždycky, ale zkuste trénovat podle svých možností co nejvíc. :)

Trénink 1 (17.-21.7; 24.-28.7.)

- Rozběhání, protažení
- Běžecá abeceda (lifting, skipink (vysoká kolena), zakopávání, předkopávání (protězy), cval stranou, poskoky) – úsek 15m – opakovat 2x každý cvik
- Švihadlo – 60x snožmo, 60x koníček, 30x pravá, 30x levá, 30x pozpátku
- Krátké sprinty – 10x 10m naplno, mezi sprinty odpočinek
- Protažení

Trénink 2 (31.7.-4.8.; 7.-11.8)

- Rozběhání, protažení
- Driblík (pravá, levá, střídání stran, pod nohou, osmička)
- Švihadlo – 60x snožmo, 60x koníček, 30x pravá, 30x levá, 30x pozpátku
- Delší rychlé běhy 5x (cca délka hřiště – 25m sprint popředu, zpátky couvat)
- Protažení

Trénink 3 (14.-18.8.)

- Rozběhání, protažení
- Dlouhý běh (zhruba 5 – 8 minut), může být i střídání běhu a chůze
- 15 dřepů (paty na zemi !), 10 dřepů s výskokem, 10 žabáků
- Protažení

Každý trénink, který odtrénuješ, si запиš do tréninkového deníčku (stačí obyčejný sešit) a na soustředění porovnáme, kdo se jak v létě snažil.