**Tréninkový plán 17.-21.8.2015**

**Pondělí** – Závody na Morendě

dnes tam jsou disciplíny, kde si každý vybere, tak si toho dejte co nejvíc.

**Úterý** – Palačák

Mirek – překážky – rozcvičit se na 4-5př, pak trénovat postupně na 2 a 3 překách, nic víc., vyběhat na druhou nohu a hotovo.

Petra, Vojta – odrazy na trávě 5 sprinterských kroků a 1.skok+přeskok, pak zase 5 sprinterských kroků a zase 1.skok a+přeskok, celkem 5 odrazů v jedné délce a 5 sérií., pak se přidat k Ostatním.

Kikina – Oštěp, koule, disk – dle nálady

Ostatní – 5x bloky 30m max!, 4x60m max, 3x100m 90%, 2x150m 80% – vše v tretrách

**Středa** – Volno

**Čtvrtek** – Mirek se spojí s Martinem Heindlem, a zjistí, kdy bude v posilovně, a dá mi vědět. Plán vám napíšu potom.

**Pátek** – Palačák

Mirek – překážky – rozcvičit se na 6př, pak trénovat postupně na 2, 4 a 6 překách, vyběhat na druhou nohu a hotovo.

Petra a Vojta – 8mi skok násobené odrazy 5x, 8mi skok LLPP 5x, odrazové cvičení jak v úterý ale stačí jen 3 odrazy v jedné sérii celkem 5x, pak trojskok s plnéo rozběhu – Peťa držet dlouhý první skok, vojta do toho nebude řezat jak hluchej do vrat ale bude skákat s citem.

Dálkaři – 5x dálka z místa, 5x telemark ze 4 kroků, 5x dálka z osmi kroků, 5x z celého rozběhu, 10 z kratkého rozběhu na druhou nohu.

Sprinteři – 5x bloky max 50m!, 5x 100m 80%, 5x150m 80%

Na začátku každého tréninku – rozklus, rozcvičení, abeceda aspoň 6 cviků, 5x60m na rozběhání (poslední dvě rovinky už v tretrách), na konci nezapomenout důkladně vystrečovat a vyklusat!

Makejte, těším se na vás.