28.3 beh 15 minút rozcvička ( dynamický strečing) bežecká abeceda, rovinky 8x cca 80m pauza 1 min.

29.3 aktivity v prírode- bicykel, turistika, korčule, dlhá prechádzka....

30.3 rozklus 800m rozcvička, bez abc, rovinky 2x , odrazové cvičenie- srnky do výšky, do diaľky (jelenaky), jednonožne skoky, žabáky... 100 skokov, vyklus 800m

31.3 rozklus 800m rozcvička, bez abeceda, rovinky 9x, pauza medzi rovinkami cca 45s vyklus 800m

1.4 aktivity v prírode- bicykel, turistika, korčule, dlhá prechádzka....

2.4 rozklus 800m rozcvičenie, bez abc, rovinky 3x, výbehy kopcov 8x60m /mierny kopec nie veľmi prudký) tempo 75-80% pauza 1:30miin

3.4 aktivity v prírode- bicykel, turistika, korčule, dlhá prechádzka....

4.4 striedavý beh 30 minút (1 minúta beh 30s chôdza)

5.4 15min beh, 8x80m rovinky pauza 1min

6.4 aktivity v prírode- bicykel, turistika, korčule, dlhá prechádzka....

7.4 aktivity v prírode- bicykel, turistika, korčule, dlhá prechádzka....

8.4 rozklus 800m, rozcvičenie, bez abc, rovinky 3x, 30xcca 40m pauza 20s Intenzita 70%

9.4 aktivity v prírode- bicykel, turistika, korčule, dlhá prechádzka....

10.4 rozklus 800m rozcvicka, bez abc, rovinky 2x , odrazové cvičenie- srnky do výšky, do diaľky (jelenaky), jednonožné skoky, žabáky... 100 skokov, vyklus 800m

11.4 beh 25min rovinky 8x80m

12.4 rozklus 800m rozcvička, bez abc, rovinky 2x , odrazové cvičenie- srnky do výšky, do diaľky (jelenaky), jednonožné skoky, žabáky... 120 skokov, vyklus 800m

Ahojte vypracoval som pre vás plán na 2 týždne keďže je situácia aká je verím že si vo vlastnom záujme nájdete čas aj na trénovanie, podľa situácie dostanete plány aj na zvyšný čas kým nebudú tréningy. Ak by vám niečo nebolo jasné kontaktuje ma buď na Facebooku (Maroš Varga) alebo na Instagrame poprípade na emaily (marosvrg218@gmail.com) .

KAŽDÝ DEŇ STREČING MINIMÁLNE 30MIN!

Tréner Maroš