Kokava- Línia atletické sústredenie 9.8-15.8.2020

Denný harmonogram

* 6:45-7:00 budíček, osobná hygiena
* 7:00- 7:05 nástup na rannú rozcvičku
* 7:05- 7:45 ranná rozcvička, klus iba 1. skupina, strečing,+hrbatí nápravné cvičenia
* 7:45- 8:00 príprava na raňajky
* 8:00- 8:30 raňajky
* 8:30- 9:30 upratovanie izieb, voľno,bodovanie izieb-poriadku
* 9:30- 10:00 písanie tréningových denníkov,
* 10:00- 11:30 tréning podľa skupín,
* 11:30- 12:00 hygiena
* 12:00- 12:30 obed
* 12:30- 15:00 osobné voľno,telefonovanie
* 15:00- 17:30 poobedný tréning/ športové hry+hrbatí nápr.cvičenia
* 17:30- 18:00 hygiena
* 18:00- 18:30 večera
* 18:30- 19:00 porada
* 19:00- 21:00 spoločenské hry, táborák
* 21:00- večierka 2. skupina
* 22:00- večierka 1. skupina

Tréningový plán:

1. Skupina- 12-16r.
2. Skupina- 6-11r.
3. Skupina-neposlušní+leniví,tréning speciálny-výchovný s pani Sokolíkovou

Nedeľa- po príchode: zloženie vecí, príprava športovísk, prechádzka po bežeckých okruhoch,zoznam prinesených pomôcok, obed, ubytovanie

Poobede: tréning

* 1. skupina: Rozklus, rozcvičenie (statický, dynamický strečing), bežecká ABC, rovinky, nahánačky, kruhový tréning, hod kriketovou loptičkou, vyklus, strečing
* 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, štarty z rôznych polôh, bežecký rebrík, skoky cez švihadlo na čas, vyklus, strečing

Pondelok: tréning

* 1. skupina: Rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, ABC na prekážkach, rovinky, 8x200m, výklus, strečing
* 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, beh cez prekážky, štafetové behy, výklus, strečing

Utorok: tréning

* 1. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, vrhačský 10boj na výkon,klus, strečing, Poobede fartlek,hádzanie diskom a oštepom
* 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, nahánačky, štafetové behy na rozvoj vytrvalosti, hra – atletický basbal, výklus, strečing
* sauna

Streda: návšteva kaštiela Betliar.+.,kúpanie ,ak bude počasie.

 Fartlek-v prípade skorého návratu

Štvrtok: tréning

* 1. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, rozvoj rýchlosti, výbehy do kopca 8x50m, výklus, strečing, poobede posiľnovanie a hádzanie
* 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, beh cez prekážky, Testy- skok do diaľky z miesta, 5-skok, 10-skok, výklus, strečing
* Večer-nočná hra

Piatok: tréning

Doobeda-turistická túra

Poobede 1. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, Testy- skok do diaľky z miesta, 5-skok, 10-skok, skákanie na švihadle, rovinky, výklus, strečing

* 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, vrhačský 10 boj, výklus, strečing

Sobota: tréning

* 1. aj 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, tréning podľa najporiadnejšej izby, výbeh na vysielač

Pomôcky:kriketky,švihadlá,bežecký rebrík,boxovacie vrece,koliečko,prekážky vysoké a nízke/penové/,štafetové kolíky,gule,1kg a viac kg plná lopta,štart.bloky,pásmo,disky, pálka,tenis.loptičky,oštep,činky .lano,lopty,bremeno.