**TRÉNINKOVÝ PLÁN LÉTO 2019 - 6.8. - 16.8.**

Ahojte princezny! :) Tak jak si užíváte prázdniny? Doufáme, že se máte všechny krásně a že se už nemůžete dočkat zase gymnastiky a podzimní sezóny :D :-) Předpokládáme, že jste si výborně odpočinuly a jste plný síly na novou sezónu! Než dofičíte na soustředko, tak si zase projděte tento plán, ať jste trochu připravené zase makat o sto šest :-) A pamatujte - moc dobře, jde hned první den poznat, kdo poctivě cvičil a kdo tento plán flákal! Tak jdem na to! :-)

Úterý 6.8. - pořádné, poctivé protáhnutí po více jak měsíci nic nedělání :-)

* 10x kufr + stoj na výponě 10sek
* 20x koníčky + stoj na výponě 10sek
* 20x snožmo + stoj na výponě 10sek
* stoj na obou nartech (20 dob jako amerika)
* sed - natažené nohy, ruce zkřížit za hlavu a předklony - 10x 4 doby
* sed - natažené nohy, ruce upažené, lehání si na nohy, ruce k patám - 10x 4 doby
* sed - chytnout jednu nohu, tahání k hlavě a HLAVNĚ KRÁSNÁ NAROVNANÁ ZÁDA! víte jaký máte hrby dědečkovský :) — každá noha 20 dob
* čelňák - úklon na každou stranu 5x + placka 2x 10sekund
* leh na břiše, nohy u sebe - záklony, hezky ramena dozadu :-) 5x nohy natažené, 5x nohy pokrčené
* žabka a 5x záklon na 4 doby
* 5x most, 1x kristýnka

Konečná! To byl fofr co O:-)

Středa 7.8.

* skákání přes švihadlo:
* 50x snožmo vpřed
* 50x snožmo vzad
* 20x dvojšvih
* 10x kufr
* 10x výkrut
* zbytek rozcvičky od stoje na nártech stejný jako včera :-)

Čtvrtek 8.8.

* dáme si pouze kondičku, se švihadlem i bez něj
* BEZ ŠVIHADLA
* 100x koníčky
* 30x skok na jedné noze, pak na druhé
* 10dřep s výskokem
* 30x kufr
* na odpočinek si vezměte švihadlo a 20x výkrut přes výpon :-)
* ŠVIHADLO
* 30x dvojšvih
* 100x koníčky vpřed
* 50x koníčky vzad
* 30x kufr přes složené švihadlo
* 20x kačenka v čupu přes složené švihadlo
* 15x přeskok na jedné noze, 15x na noze druhé
* Výpony - ruce za záda, nohy k sobě a 20x výpon

Pátek 9.8.

* 10x dřep s výskokem
* 50x koníčky bez švihadla
* protáhnutí nártů na obou nohách i na jedné noze - paty hezky k sobě, ať nemáte vopice! :D
* stoj na nartech - každá noha 10x švih k hlavě
* sed, nohy propnuté, ruce zkřížit za hlavu - 10x propínání kolen (viz amerika) + 10x předklon k nohám
* 8x těstíčko
* protáhnutí zad dle potřeby
* klek - nohy k sobě, ruce zkřížit za hlavu záklony - 8x na 4 doby
* leh na břiše - zvedání do záklonu, ruce za hlavu - 4x
* 2x kolíbka - nohy do stropu
* 2x kolíbka - nohy na zem
* 5x most, 2x kristýnka do záklonu a zpět
* šňůra bez lavečky - ruce za hlavu 30 dob, ruce do kříž 30 dob

Sobota 10.8.

* švihadlo
* 50x dvojšvih
* 20x výkrut
* teď se princezny protáhne tak, aby jste mohly udělat pár výdrží
* výdrž do boku - 3x na obě nohy bez výponu, 3x na obě nohy s výponem
* váha předklonmo - 5x každá noha bez výponu
* výdrž dozadu pokrčená - pata co nejvíc nad hlavu - 5x každá noha bez výponu
* protáhnutí proplé výdrže dozadu :-) - 3x
* protáhnout si nohy do íčka o zeď - 10x na 4 doby + 10 sekund držet nohu do stropu
* a vše je hotovééé :-)

Nedělu 11.8.

* 100x koníčky bez švihadla
* 10x dřep s výskokem - ručkama se nebudete opírat o zem, víte jak bych se zlobila :P
* malé protáhnutí
* stoj na nártech na obou nohách i na jedné + švihy k hlavě (každá noha 10x)
* začátek ameriky = sed + nohy natažené vpřed + ruce za hlavou + propínání kolen (10 x) - poté předklon taktéž s rukami za hlavou (10x)
* nohy natažené v před lehání si břichem na nohy (10 x 8 dob)
* omotání ruky kolem nohy + protáhnutí (každá noha 30 sekund + 10 sekund držení - nešvindlovat!
* 10 x motýlek
* leh, nohy do stropu, ruce upažené - roznožovat 10x + 20 dob držíme
* žabka - 4x záklon, ramena dozadu :-)
* záklony v kleče - ruce podél uší - hluboký zákon těsně nad zem (10x) + chycení pat a protáhnutí zadku dopředu
* leh na břiše + zvedání se do záklonu, kde budou ruce za hlavou (bez záklonu hlavy) - 4x
* 10x most + 2x kristýnka
* šňůry z lavečky - 2minuty —> z toho 1 minuta ruce na lavečce a 1minuta ruce za hlavou

Pondělí 12.8.

* Dneska si to dáme bez kondičky, ale pořádně se samy protáhnete a budete dělat prvky
* výdrž do boku - každá noha 5x - s výponem - držet alespoň 3 doby - výdrž končí na výponě :-)
* výdrž dozadu pokrčená- 3x bez výponu, 3x na výponě - platí pro každou nohu
* výdrž dozadu natažená - 3x každá noha bez výponu
* íčko z kleku - ruce upažit - držet 5sekund a pomalu zvedat nahoru
* otáčka atitida - stačí jednoduchá - každá noha 3x
* předskok obyčejný jelen - 4x každá noha
* předskok pokrčený jelen - 4x každá noha

Úterý 13.8,

* Holky dneska máte volno od protahování a dáme si švihadlo - skákání a technika, lepší to bude asi venku a když bude pršet tak máte výjimečně volno O:-)
* trošku se rozeskáčeme - 100 koníčků s vajíčkem
* 20 kufrů přes složený
* 10x dvojšvih s vajíčkem (zkuste)
* 20x kačenka v čupu
* klasická vypouštěčka z kroužení +chycení do kroužení (10x) - pravá i levá ruka
* vypouštěčka za zády - chycení do kroužení (10x) - obě ruce
* obyčejné laso - doufám že tam budou ty smyčky, jak mají být :-) (10x - stačí, lepší ruka)
* vyhození z kroužení + chycení do kroužení (10x) když se nepovede stačí natáhnout na nohu
* vypouštěčka - chycení na krk do hvězdy (mistrovství) - 10x

Středa 14.8.

* včera jste si užily švihadlo, dneska si to dáme bez něj
* bude krátké zahřátí
* 20 kufrů
* 100 koníčků
* 10x dřep s výskokem
* protáhnutí nartů + protažení tak, abyste mohly dělat přemety + šňůry s gumou
* 5x přemet vpřed, 5x přemet vzad na lepší nohu - na horší nohu zkuste aspoň 2x na každou
* přemet dozadu do kleku a pak zpět do stoje - 5x lepší noha
* šnek do záklonu + 3 doby držím v záklonu + šnek zpět do stoje
* máte dobře protažené záda, tak si udělejte proplé vydrže dozadu - noha co nejvíc k hlavě a rozsah! :-)))
* pořádné protažení zad, ať vás zítra nebolí :-))))

Čtvrtek 15.8.

* 50 dvojšvihů ( 2012 a ml 20x dvojšvih - pokus)
* protáhnutí nártů - na obou nohách i na jedné + švihy ( 20 každá noha)
* začátek ameriky = sed + nohy natažené vpřed + ruce za hlavou + propínání kolen (10 x) - poté předklon taktéž s rukami za hlavou (10x)
* nohy natažené v před lehání si břichem na nohy (10 x 8 dob)
* omotání ruky kolem nohy + protáhnutí (každá noha 30 sekund + 10 sekund držení - nešvindlovat!
* motýlci 10x
* ležím na zádech - nohy do stropu - roznožování 10x
* leh na zádech nohy roznožené + ruce za hlavou - držím minutu
* nohy do žabky + záklony na 4 doby (10x) - poté ruce k uším a držím bez ruk 10 dob
* ležím na břiše + zvedám se do záklonu (i s hlavou) - 8x
* kolíbka + protáhnutí noh dopředu - 4x
* ležím na bříše - chytnu ruce - zvedám na 4 doby do záklonu a na 4 doby jsou nohy do stropu v kolíbce - 8x
* 10 mostů + 3 kristýnky se záklonem (tam i zpět)

Pátek 16.8.

* Holky dneska se protáhněte a projděte si klidně i bez náčiní buď pódiovku nebo dvojici, podle toho co máte! Kdo zatím sestavu nemá, tak si udělá všechny prvky co jej napadnout 5x na lepší nohu (cep, výdrž do boku, …..a další )

**Tak holky sobotu máte na nachystání všech věci na soustředění a v neděli už se uvidíííííme!**

**Kromě všech věcí si nezapomeňte hlavně: tenisky, karimatku, nákolenky a podložky/polštářky pod nohy, sluneční brýle, kšiltovku!**

**Tak páá všechny trenérky se na vás těšíme!**