

den	warm-up	hlavní část	cool-down
1	1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu 2) dynamická rozvíčka: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)	1) nízký výpad (s pohybem vpřed): 10 x 2 série 2) žabáky: 10 x 2 série 3) posilovací kobra (ruce za záda): 30 sekund x 2 série 4) sklapovačky - vysoké nohy: 1 minuta x 2 série Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)
2	TABATA 10 MIN 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.	SKILLS Zvedání míčku ze země třemi různými způsoby: přes spodní hranu čepele, přes špičku čepele, rychlým pohybem zápěstí. Každý způsob provést 15x za sebou bez chyby; začínám s míčkem na zemi, zvednu ho na čepel, položím jej zpět na zem. Instruktážní video = https://www.youtube.com/watch?v=gHKBRvTDEac	CHALLENGE Vyber si jeden ze způsobů zvedání míčku ze země - kolikrát ho provedeš v jedné sérii bez chyby?
3	60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km PLUS 5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu		
4	aktivní a pasivní regenerace		
5	1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu 2) dynamická rozvíčka: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)	1) sprint: 10 metrů x 10 opakování (uběhnu naplno, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...) 2) plank, kobra, side plank: 3 série po 30 sekundách na každý cvik (tzn. 3 x 1,5 minuty cvičení) 3) výběh středního kopce 50 metrů x 4 opakování, rychlost cca 70 % maxima úvodních sprintů (uběhnu, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...) Pauzy: 180 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)

6	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Driblink ve vzduchu třemi různými způsoby a jeden bonus navíc pro ty nejšikovnější: na forhendové straně čepele, na bekhendové straně čepele, přehazování forhend + bekhend, na horní hraně čepele.</p> <p>Každý ze tří základních způsob provést 15x za sebou bez chyby; začínám s míčkem na zemi, zvednu ho na čepel, vyhodím do vzduchu a začínám driblovat, končím s míčkem ležícím na čepeli.</p> <p>Instruktažní video = https://youtu.be/CvN2mZ3aN7g</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Vyber si jeden ze způsobů driblinku - kolikrát ho provedeš v jedné sérii bez chyby?</p>
7	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
8	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
9	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, délka dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) výpony lýtek - 20 x 2 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích</p> <p>2) hluboké dřepy na pevné podložce - 20 x 2 série</p> <p>3) shiby s horním úchopem 2 x 2 série</p> <p>4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou - 20 x 2 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, délka dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>
10	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Osmičky mezi metami, na rychlost a přesnost provedení.</p> <p>Na vzdálenost 0,6 metru od sebe umístí dva předměty, mezi nimiž budeš čepelí florbalu proháňet míček tak, aby opisoval tvar číslice osm. Cvičení prováděj vždy 45 sekund, počítej si množství takto míčkem "nakreslených" osmiček. 10 sérií, pauza mezi sériemi 45 sekund.</p> <p>Za průměrný výkon je považováno 20 opakování, za výborný pak 30 a více osmiček. Přičemž se uznává pouze taková série, při níž neztratíš kontrolu nad míčkem.</p> <p>Instruktažní video - https://www.youtube.com/watch?v=KjP-yFWm2K8</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Kdo udělá nejvíc osmiček v jedné bezchybné sérii?</p>

11	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
12	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
13	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) nízký výpad s přetočením přes osu v pase (na místě): 10 x 3 série 2) žabáky: 10 x 3 série 3) posilová kobra (ruce za záda): 30 sekund x 3 série 4) sklapovačky - vysoké nohy: 1 minuta x 3 série</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>
14	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Driblink ve vzduchu stylem "zeměkoule".</p> <p>Začínám zdvihnutím míčku ze země na čepel. Míček na čepeli stabilizují a zaujmu správný florbalový postoj (mírně pokrčená kolena, snížené těžiště, zpevněná srovnaná záda). Míčkem z čepelky vyhodím do vzduchu a než ho na ni zpátky chytím, obkroužím florbalovou kolečkou kolem letícího míčku kružnici.</p> <p>Zkoušej tak dlouho, dokud nedokážeš provést alespoň 5x v řadě.</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Kdo udělá nejvíc zeměkouli v jedné bezchybné sérii?</p>
15	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
16	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
17	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) výběhy do schodů, různá technika (po jednom, ob jeden, vyskakat snožmo, výběh bokem, vyskákání bokem atd...): minimálně 30 schodů najednou (není podmínkou schodiště v kuse, může být např. v domě přes více pater s meziposchodími), výběhnu v tempu, sejdu pomalou chůzí zpět na start, 2 série po 3 minutách, mezi sériemi pauza 90 sekund 2) kliky (libovolné provedení): 10 x 2 série, mezi sériemi pauza 60 sekund 3) sklapovačky - pokrčená kolena 1 minuta x 2 série, mezi sériemi pauza 30 sekund</p> <p>Pauzy: 180 sekund mezi jednotlivými cvičeními</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>

18	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Florbalový (stahovačka na forhendové straně čepele) a hokejový (přehazování mezi forhendovou a bekendovou stranou čepele) driblink v pohybu.</p> <p>10x 45 sekund série každého provedení, tzn. 20 sérií. Po každé sérii měním způsob provedení (45 sec florbalový, 45 sec hokejový, 45 sec florbalový, 45 sec hokejový...). Při driblování se pohybují dopředu/dozadu, doleva/doprava.</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Jak dlouho vydržíš jedním i druhým způsobem driblovat v kuse, aniž bys ztratila kontrolu nad míčkem?</p>
19	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
20	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
21	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozvíčka: minimálně 3 minuty, délka dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) výpony lýtek: 20 x 3 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích</p> <p>2) dřepy na balanční podložce: 10 x 3 série</p> <p>3) shiby s horním úchopem: 2 x 3 série</p> <p>4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou: 20 x 3 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, délka dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>
22	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Ruční žonglování s florbalovými míčky.</p> <p>Začni pohazování dvou míček, každý v jedné ruce, oba jsou ve vzduchu zároveň. Poté zůstaň u dvou míček, ale změň způsob - jeden míček máš v ruce, druhý vyhozený ve vzduchu. Přidej třetí míček. Zvládneš přidat čtvrtý míček? A pátý?</p> <p>Věnuj nácviku během dne alespoň 5x 15 minut.</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Jak dlouho vydržíš žonglovat v kuse? Kdo to zvládne s nejdéle? A s nejvíce míčky zároveň?</p>

23	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
24	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
25	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) sprint: 10 metrů x 10 opakování (uběhnu naplno, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...) 2) plank, kobra, side plank - 3 série po 45 sekundách na každý cvik (tzn. 3 x 2:15 minuty cvičení) 3) výběh středního kopce 50 metrů x 6 opakování, rychlost cca 70 % maxima úvodních sprintů (uběhnu, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...)</p> <p>Pauzy: 180 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>
26	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Driblink ve vzduchu stylem "zeměkoule".</p> <p>Začínám zdvihnutím míčku ze země na čepel. Míček na čepeli stabilizují a zaujmu správný florbalový postoj (mírně pokrčená kolena, snížené těžiště, zpevněná srovnaná záda). Míčkem z čepele vyhodím do vzduchu a než ho na ni zpátky chytím, obkroužím florbalkou kolem letícího míčku kružnici.</p> <p>Zkoušej tak dlouho, dokud nedokážeš provést alespoň 5x v řadě.</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Kdo udělá nejvíc kružnic při jednom nadhozu míčku?</p>
27	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
28	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
29	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) nízký výpad s přeskokem při výměně nohou (na místě): 10 x 4 série 2) žabáky: 10 x 4 série 3) posilovací kobra (ruce za záda): 30 sekund x 4 série 4) sklapovačky - vysoké nohy: 1 minuta x 4 série</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>

<p>30</p>	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Florbalový (stahovačka na forhendové straně čepele) a hokejový (přehazování mezi forhendovou a bekendovou stranou čepele) driblink v pohybu.</p> <p>10x 45 sekund série každého provedení, tzn. 20 sérií. Po každé sérii měním způsob provedení (45 sec florbalový, 45 sec hokejový, 45 sec florbalový, 45 sec hokejový...). Při driblování se pohybují dopředu/dozadu, doleva/doprava.</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Jak dlouho vydržíš jedním i druhým způsobem driblovat v kuse, aniž bys ztratila kontrolu nad míčkem? Kdo se od minule nejvíce zlepšil?</p>
<p>31</p>	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
<p>32</p>	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
<p>33</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu 2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, délka dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) výběhy do schodů, různá technika (po jednom, ob jeden, vyskakat snožmo, výběh bokem, vyskákání bokem atd...): minimálně 30 schodů najednou (není podmínkou schodiště v kuse, může být např. v domě přes více pater s mezioschodími), výběhnu v tempu, sejdu pomalou chůzí zpět na start, 3 série po 3 minutách, mezi sériemi pauza 90 sekund 2) kliky (libovolné provedení): 10 x 3 série, mezi sériemi pauza 60 sekund 3) sklapovačky - pokrčená kolena: 1 minuta x 3 série, mezi sériemi pauza 30 sekund <p>Pauzy: 180 sekund mezi jednotlivými cvičeními</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí 2) protažení: minimálně 3 minuty, délka dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)
<p>34</p>	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Osmičky mezi metami, na rychlost a přesnost provedení.</p> <p>Na vzdálenost 0,6 metru od sebe umístí dva předměty, mezi nimiž budeš čepelí florbalu proháňet míček tak, aby opisoval tvar číslice osm. Cvičení prováděj vždy 45 sekund, počítej si množství takto míčkem "nakreslených" osmiček. 10 sérií, pauza mezi sériemi 45 sekund.</p> <p>Za průměrný výkon je považováno 20 opakování, za výborný pak 30 a více osmiček. Přičemž se uznává pouze taková série, při níž neztratíš kontrolu nad míčkem.</p> <p>Instruktažní video - https://www.youtube.com/watch?v=KjP-yFWm2K8</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Kdo udělá nejvíc osmiček v jedné bezchybné sérii? Kdo se od minule nejvíce zlepšil?</p>

35	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
36	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
37	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) výpony lýtek: 20 x 4 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích</p> <p>2) hluboké dřepy na pevné podložce: 30 x 3 série</p> <p>3) shiby s horním úchopem: 3 x 3 série</p> <p>4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou: 20 x 4 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními. 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>
38	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS</p> <p>Driblink ve vzduchu třemi různými způsoby a jeden bonus navíc pro ty nejšikovnější: na forhendové straně čepele, na behendové straně čepele, přehazování forhend + behend, na horní hraně čepele.</p> <p>Každý ze tří základních způsobů provést 15x za sebou bez chyby; začínám s míčkem na zemi, zvednu ho na čepel, vyhodím do vzduchu a začínám driblovat, končím s míčkem ležícím na čepeli.</p> <p>Instruktažní video = https://youtu.be/CvN2mZ3aN7g</p>	<p>CHALLENGE</p> <p>Vyber si jeden ze způsobů driblinku - jiný než minule - kolikrát ho provedeš v jedné sérii bez chyby?</p>
39	<p>60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p>PLUS</p> <p>5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
40	<p>aktivní a pasivní regenerace</p>		
41	<p>1) výběh na zahřátí: 400 metrů s postupným zvyšováním rychlosti po každých cca 100 metrech, se zapojením aktivace kloubů horní poloviny těla; nepřecházet do sprintu</p> <p>2) dynamická rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>	<p>1) běh 300 metrů / 90 sekund pauza / běh 100 metrů / 180 sekund pauza x 3 série</p> <p>2) kliky (libovolné provedení): 10 x 3 série, mezi sériemi pauza 60 sekund</p> <p>3) hluboké dřepy na pevné podložce: 30 x 3 série, mezi sériemi pauza 30 sekund</p> <p>4) shiby s horním úchopem: 3 x 3 série, mezi sériemi pauza 90 sekund</p> <p>Pauzy: 180 sekund mezi jednotlivými cvičeními</p>	<p>1) výklus: 400 metrů s postupným snižováním rychlosti po každých cca 100 metrech; končím rychlou chůzí</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 20 sekund)</p>

<p>42</p>	<p>TABATA 10 MIN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Panák 2. Kliky 3. Zkracovačky 4. Výšlapy 5. Hluboký dřep 6. Plank 7. Vysoká kolena na místě 8. Výpady na místě 9. Dřep s výskokem 10. Horolezec <p>Vždy 45 sekund cvičení a 15 sekund pauza. Ideálně realizovat 1x dopoledne a 1x odpoledne.</p>	<p>SKILLS Ruční žonglování s florbalovými míčky.</p> <p>Začni pohazování dvou míčku, každý v jedné ruce, oba jsou ve vzduchu zároveň. Poté zůstaň u dvou míčku, ale změň způsob - jeden míček máš v ruce, druhý vyhozený ve vzduchu. Přidej třetí míček. Zvládneš přidat čtvrtý míček? A pátý?</p> <p>Věnuj nácviku během dne alespoň 5x 15 minut.</p>	<p>CHALLENGE Jak dlouho vydržíš žonglovat v kuse? Kdo to zvládne s nejdéle? A s nejvíce míčky zároveň? Kdo se od minule nejvíce zlepšil v čase, a kdo v počtu míčků?</p>
<p>43</p>	<p style="text-align: center;">60 minut jízda na kole či rotopedu nebo 30 min výběh (venku či na pásu) během něhož uběhneš minimálně 3 km nebo 45 min jízda na kolečkových bruslích během níž ujedeš minimálně 5 km</p> <p style="text-align: center;">PLUS</p> <p style="text-align: center;">5 min série skákání přes švihadlo - skáčeš snožmo, po minutě střídáš směr popředu/pozadu</p>		
<p>44</p>	<p style="text-align: center;">aktivní a pasivní regenerace</p>		