

měsíc	den	warm-up	hlavní část	cool-down
č	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 rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) nízký výpad (s pohybem vpřed) 10 x 2 série 2) žabáky 10 x 2 série 3) kobra 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 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	3	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 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: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	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 rozcvička: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) výpony lýtek - 20 x 2 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích 2) hluboké dřepy na pevné podložce - 20 x 2 série 3) shiby s horním úchopem 2 x 2 série 4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou - 20 x 2 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	7	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) nízký výpad s přetočením přes osu v pase (na místě) 10 x 3 série 2) žabáky 10 x 3 série 3) kobra 30 sekund x 3 série 4) sklapovačky - vysoké nohy 1 minuta x 3 série Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	9	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) výběhy do schodů, různá technika (po jednom, ob jeden, vyskákat snožmo, výběh bokem, vyskákání bokem atd...) - minimálně 30 schodů najednou, vyběhnu 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 Pauzy 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	11	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) výpony lýtek - 20 x 3 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích 2) dřepy na balanční podložce - 10 x 3 série 3) shiby s horním úchopem 2 x 3 série 4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou - 20 x 3 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	13	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 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 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...) Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)

<b>15</b>	<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 30 sekund)</p>	<p>1) nízký výpad s přeskokem při výměně nohou (na místě) 10 x 4 série</p> <p>2) žabáky 10 x 4 série</p> <p>3) kobra 30 sekund x 4 série</p> <p>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</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
<b>17</b>	<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 30 sekund)</p>	<p>1) výběhy do schodů, různá technika (po jednom, ob jeden, vyskakat snožmo, výběh bokem, vyskákání bokem atd...) - minimálně 30 schodů najednou, výběhnu v tempu, sejdu pomalou chůzí zpět na start, 3 série po 3 minutách, mezi sériemi pauza 90 sekund</p> <p>2) klíky (libovolné provedení) 10 x 3 série, mezi sériemi pauza 60 sekund</p> <p>3) sklapovačky - pokrčená kolena 1 minuta x 3 série, mezi sériemi pauza 30 sekund</p> <p>Pauzy 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními.</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
<b>19</b>	<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 30 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</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
<b>21</b>	<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 30 sekund)</p>	<p>1) běh 300 metrů / 90 sekund pauza / běh 100 metrů / 180 sekund pauza x 3 série</p> <p>2) klíky (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>3) shiby s horním úchopem 3 x 3 série, mezi sériemi pauza 90 sekund</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
<b>23</b>	<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 30 sekund)</p>	<p>1) nízký výpad s pohybem vpřed 10 x 5 série</p> <p>2) žabáky 10 x 5 série</p> <p>3) kobra 30 sekund x 5 série</p> <p>4) sklapovačky - vysoké nohy 1 minuta x 5 série</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
<b>25</b>	<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 30 sekund)</p>	<p>1) výpony lýtek - 20 x 5 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích</p> <p>2) dřepy na balanční podložce - 15 x 4 série</p> <p>3) shiby s horním úchopem 4 x 3 série</p> <p>4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou - 20 x 5 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</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
<b>27</b>	<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 30 sekund)</p>	<p>1) sprint 10 metrů x 10 opakování (uběhnu naplno, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...)</p> <p>2) plank, kobra, side plank - 4 série po 60 sekundách na každý cvik (tzn. 4 x 3 minuty cvičení)</p> <p>3) výběh středního kopce 50 metrů x 8 opakování, rychlost cca 70 % maxima úvodních sprintů (uběhnu, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...)</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
<b>29</b>	<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 30 sekund)</p>	<p>1) výběhy do schodů, různá technika (po jednom, ob jeden, vyskakat snožmo, výběh bokem, vyskákání bokem atd...) - minimálně 30 schodů najednou, výběhnu v tempu, sejdu pomalou chůzí zpět na start, 4 série po 3 minutách, mezi sériemi pauza 90 sekund</p> <p>2) klíky (libovolné provedení) 10 x 4 série, mezi sériemi pauza 60 sekund</p> <p>3) sklapovačky - pokrčená kolena 1 minuta x 4 série</p> <p>Pauzy 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>

S r p e	31	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) indiánský běh 5 minut = 30 sekund běh, 30 sekund chůze 2) angličáky 5 x 2 série, mezi cviky v jedné sérii 10 metrů sprint 3) zvedání nohou v lehu na břicho (obě nohy najednou) 10 x 2 série 4) angličáky 5 x 2 série, mezi cviky v jedné sérii 10 metrů sprint  Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	2	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) výpony lýtek - 20 x 6 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích 2) hluboké dřepy na pevné podložce - 30 x 4 série 3) shiby s horním úchopem 4 x 4 série 4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou - 20 x 6 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích  Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	4	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) běh 300 metrů / 90 sekund pauza / běh 100 metrů / 180 sekund pauza x 4 série 2) kliky (libovolné provedení) 10 x 3 série, mezi sériemi pauza 60 sekund 3) hluboké dřepy na pevné podložce s výskokem - 25 x 3 série, mezi sériemi pauza 30 sekund 3) shiby s horním úchopem 4 x 3 série, mezi sériemi pauza 90 sekund  Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	6	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) indiánský běh 5 minut = 30 sekund běh, 30 sekund chůze 2) angličáky 5 x 3 série, mezi cviky v jedné sérii 10 metrů sprint 3) zvedání nohou v lehu na břicho (obě nohy najednou) 20 x 3 série 4) angličáky 5 x 3 série, mezi cviky v jedné sérii 10 metrů sprint  Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	8	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) výpony lýtek - 20 x 6 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích 2) dřepy na balanční podložce - 20 x 5 série 3) shiby s horním úchopem 4 x 4 série 4) zakopávání ve stoje s odporovou gumou - 20 x 6 série na každou nohu, nohy střídám po jednotlivých sériích 5) přeskok přes švihadlo snožmo bez meziodražení - 100x popředu a 100x pozadu  Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	10	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) nízký výpad s přetočením přes osu v pase (na místě) 10 x 6 série 2) žabáky 10 x 6 série 3) kobra 30 sekund x 6 série 4) sklapovačky - vysoké nohy 1 minuta x 6 série 5) skokový běh 20 metrů x 6 sérií  Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	12	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) výběhy do schodů, různá technika (po jednom, ob jeden, vyskákat snožmo, výběh bokem, vyskákání bokem atd...) - minimálně 30 schodů najednou, výběhnu v tempu, sejdu pomalou chůzí zpět na start, 5 sérií po 3 minutách, mezi sériemi pauza 90 sekund 2) kliky (libovolné provedení) 10 x 5 sérií, mezi sériemi pauza 60 sekund 3) sklapovačky - pokrčená kolena 1 minuta x 5 sérií  Pauzy 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)
	14	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, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)	1) běh 300 metrů / 90 sekund pauza / běh 100 metrů / 180 sekund pauza x 4 série 2) kliky (libovolné provedení) 10 x 3 série, mezi sériemi pauza 60 sekund 3) dřepy na balanční podložce - 25 x 5 série, mezi sériemi pauza 30 sekund 4) shiby s horním úchopem 5 x 3 série, mezi sériemi pauza 90 sekund 5) přeskok přes švihadlo snožmo bez meziodražení - 100x popředu a 100x pozadu	1) výklus: 400 metrů 2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)

16	<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 30 sekund)</p>	<p>1) sprint 10 metrů x 10 opakování (uběhnu naplno, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...)</p> <p>2) plank, kobra, side plank - 6 série po 60 sekundách na každý cvik (tzn. 6 x 3 minuty cvičení)</p> <p>3) výběh středního kopce 50 metrů x 10 opakování, rychlost cca 70 % maxima úvodních sprintů (uběhnu, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...)</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
18	Soustředění Králův Dvůr		
20	Kdo nejede na soustředění, bude v těchto třech termínech opakovat tréninkové bloky ze 12., 14. a 16. srpna.		
22			
24	<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 30 sekund)</p>	<p>1) nízký výpad vzad na místě 20 x 3 série</p> <p>2) žabáky 10 x 3 série</p> <p>3) přeskok přes švihadlo snožmo bez meziodražení - 100x popředu a 100x pozadu</p> <p>4) superman 30 sekund x 3 série</p> <p>5) kliky (libovolné provedení) 15 x 3 série, mezi sériemi pauza 90 sekund</p> <p>6) skipping 20 metrů x 3 sérií</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
26	<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 30 sekund)</p>	<p>1) výběhy do schodů, různá technika (po jednom, ob jeden, vyskákat snožmo, výběh bokem, vyskákání bokem atd...) - minimálně 30 schodů najednou, vyběhnu v tempu, sejdu pomalou chůzí zpět na start, 5 sérií po 3 minutách, mezi sériemi pauza 90 sekund</p> <p>2) kliky (libovolné provedení) 10 x 5 sérií, mezi sériemi pauza 60 sekund</p> <p>3) sklapovačky - pokrčená kolena 1 minuta x 5 sérií</p> <p>4) přeskok přes švihadlo snožmo bez meziodražení - 100x popředu a 100x pozadu</p> <p>Pauzy 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
28	<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 30 sekund)</p>	<p>1) Indiánský běh 5 minut = 30 sekund běh, 30 sekund chůze</p> <p>2) Angličáky 5 x 4 série, mezi cviky v jedné sérii 10 metrů sprint</p> <p>3) Zvedání nohou v lehu na břicho (obě nohy najednou) 20 x 4 série</p> <p>4) Angličáky 5 x 4 série, mezi cviky v jedné sérii 10 metrů sprint</p> <p>Pauzy: 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními, 30 sekund mezi jejich sériemi</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>
30	<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 30 sekund)</p>	<p>1) sprint 10 metrů x 10 opakování (uběhnu naplno, pomalu se vrátím na start, vyrazím znova...)</p> <p>2) sklapovačky - vysoké nohy 1 minuta x 3 série, mezi sériemi pauza 60 sekund</p> <p>3) shiby s horním úchopem 6 x 3 série, mezi sériemi pauza 90 sekund</p> <p>4) dřepy na balanční podložce - 30 x 3 série, mezi sériemi pauza 30 sekund</p> <p>5) běh 300 metrů / 90 sekund pauza / běh 100 metrů / 180 sekund pauza x 3 série</p> <p>5) přeskok přes švihadlo snožmo bez meziodražení - 100x popředu a 100x pozadu</p> <p>Pauzy 90 sekund mezi jednotlivými cvičeními</p>	<p>1) výklus: 400 metrů</p> <p>2) protažení: minimálně 3 minuty, déle dle individuální potřeby (každý cvik provádět minimálně 30 sekund)</p>