

TRÉNINKOVÁ KARTA Č.2

Motto: „Těžké časy jsou jako fyzická aktivita. Nemusí se vám to líbit, když zrovna cvičíte, ale zítra díky tomu budete silnější“

- **Zahřátí:** 10 min rychlá chůze, klus nebo si zahraj s rodiči hru Bomba (rodič ti bude říkat pokyny: bomba, brouček, indiáni, povodeň, zmizík, štronzo, láska k...)
- **Rozcvičení:** (viz šakalí web – video Šakalí výzva) dřepy, skáču panáka, koleno-loket, záda – vše 10x
- **Atletická abeceda pozadu:** na rovné cestě si naměř 20 m (20 delších kroků, tam abc **pozadu**, zpět poklus)
 - *Lifting pozadu*
 - *Skipping pozadu*
 - *Zakopávání pozadu*
 - *Předkopávání pozadu*
 - *Cval stranou (vyměň strany – pravým, levým bokem)*
- **Běh na čáry:** využij naměřených 20m, vyznač si 4 úseky dlouhé 5 metrů (5 delších kroků), od startovací čáry doběhni k 1.úseku, dotkni se čáry a běž zpátky ke startovací čáře, dotkni se čáry, pokračuj takhle až ke 4.úseku, nezapomeň se po každém úseku vrátit na start.čáru, vždy se dotkni každé čáry! – dej si 2x maximálním úsilím, potom 2min pauza a dej si znovu s tím, že začneš od poslední čáry, dej si 2x maximálním úsilím, potom pauza 2min
- **Posilovačka: (viz šakalí web – video Posilovačka č.2 – záda,nohy)**
 - *široké dřepy 20x*
 - *ležíš na zádech, máš pokrčené nohy a zvedáš pánev 10x*
 - *ležíš na boku, spodní noha natažená, druhou nohu zvedáš nahoru a krčíš, každá noha 10x*
 - *ležíš na břiše a zvedáš současně ruce a nohy 10x*
- **Výklus 5 – 10 min**
- **Protažení (doma): Pozdrav slunci (viz.šakalí web) - 5x**