

Individuální plány pro děti od 14-ti a více let

<p>Aerobní činnosti (14 a více let)</p> <p>3 x týdně – alespoň 30 minut</p>	<p>Individuální s míčem (14 a více let)</p> <p>nejméně 4 x týdně – alespoň 7 minut, můžete používat různé míče – velikosti i tuhosti či měkkosti = nutnost přizpůsobení se a tím rychlejší rozvoj techniky (co vám doma povolí – zeptat se)</p> <p>youtube:</p>	<p>Koordinačně-silové věci (14 a více let)</p> <p>5 x týdně (nejlépe 2 volné dny ne po sobě) – alespoň 8 minut</p> <p>youtube:</p>
<p>Jízda na kole (rotoped) – pokud nemáte čas, vyjedte třeba na 10 minut a dejte si to maximální intenzitou (hledejte místa bez lidí, samozřejmě) – např. kolem cvičáku ve Zlechově.</p>	<p>Coerver Coaching - Technique of the Week, 5 https://www.youtube.com/watch?v=hOhVq8KRrCU&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=5</p>	<p>10 Different Animal Walk Exercises https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o</p>
<p>Běh po rovině – ideálně běžím třeba 20 metrů rychle a 80 metrů vyklusávám – trénuji, dokud mám síl</p>	<p>Coerver Academy Training Week 2 https://www.youtube.com/watch?v=XWeypwK6mbk&list=PLKCX9J7xmNIHPmXr6qFX0rFc0A3xkfi3X&index=21</p>	<p>Animal Flow for Beginners Part 1: Begin to Move Like an ANIMAL https://www.youtube.com/watch?v=emfaXtGKEno</p>
<p>Kolečkové brusle (doplňek)</p>	<p>Toe Taps + Outside Roll https://www.youtube.com/watch?v=vy3Vp0nVYE4</p>	<p>Posilování středu těla pro běžce – stačí s ním vydržet 8 min. https://www.youtube.com/watch?v=V10FswSYZQ</p>
<p>běh v lese (nejlépe členitěm) – dle pocitu, když se cítím, zvýším do kopce rychlost</p>	<p>Inside Outside Rollovers https://www.youtube.com/watch?v=rJfBvGVeEM</p>	<p>Animal flow certification LEVEL 1 https://www.youtube.com/watch?v=0Klp2Z_AXoE</p>
<p>Skákání přes švihadlo (doplňek, dá se skákat tak minutu až dvě ve třech sériích https://www.youtube.com/watch?v=-LLmGimPVs</p>	<p>Ball Mastery I Coerver Coaching & Soccer Drills HOMEWORK Part 1 - 30 *GREAT* drills for Ball Control https://www.youtube.com/watch?v=leMYh7roBjk</p>	<p>Rovnovážná a koordinační cvičení před vstupem na ledovou plochu https://www.youtube.com/watch?v=pWTLWMmlurg</p>
<p>Aerobic – či jiný druh tance přes internet https://www.youtube.com/watch?v=YQ5o9O2zSyA</p>	<p>Ball Mastery I Coerver Coaching & Soccer Drills HOMEWORK Part 2 - 30 *GREAT* football Ball Control https://www.youtube.com/watch?v=PuF_gM2S7rk</p>	<p>MMA Bodyweight Workout - Combat Conditioning - Tiger Muay Thai https://www.youtube.com/watch?v=7ZtWQFFnWl8</p>
<p>Běh do svahu (do 10 metrů) – břeh Moravy, pole ve Zlechově, svah u hřiště v Buchlovicích, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 série po 10-ti opakováních – vždy maximálním úsilím - Běžím cca 4 s a pak 25 sekund jdu pomáli ze svahu a odpočívám. - Po provedení deseti běhů, 2 minuty odpočívám – je dobré mít hodinky. - 1 série – 16 opakování – 3 x skáču po pravé, 3 x skáču po levé, 3 x skáču snožmo <p>Nejlépe takto trénovat 2 x týdně (3 dny od sebe – celkem náročný silový trénink na nohy).</p>	<p>50 Ball Mastery Exercises To Improve Foot Skills and Fast Feet Ball Control Drills For Footballers https://www.youtube.com/watch?v=ObncYq18IMw</p>	<p>Jak začít cvičit venku? 8 vzorových cviků na workoutovém hřišti https://www.youtube.com/watch?v=x20Vq765Czq</p>