Tréninkový deník Jižního Supa na srpen 2013

Tréninkový deník Jižního Supa na srpen 2013

Jméno a příjmení:	Kuba Čakan	Přezdívka:	Čaki	Ročník:	2001	Výška:	162 cm	Váha:	45 kg	Číslo bot:	41

	1. 8.	2. 8.	3. 8.	4. 8.	5. 8.	6. 8.	7. 8.	8. 8.	9. 8.	10. 8.	11. 8.	12. 8.	13. 8.	14. 8.	15. 8.	16. 8.	17. 8.
8:00			ballhandling (15 min)			strečink 15 min					rychlostní běh 8 min						
9:00							Plavání 30 min								strečink 15 min		
10:00	[illegible]								Plavání 30 min	ants bee 30 min		Plavání 30 min		práce na zahradě 120 min		strečink 15 min	
11:00						Plavání (30 min)	pingpong 30 min	plavání 30 min		Plavání 30 min	Plavání 30 min				posilování 15 min		
12:00			Plavání (45 min)	Plavání (30 min)	Plavání (30 min)												Cyklovýlet 3h + 1h ex.
13:00												Šňůrada 15 min			procházka 60 min	běh 1500 m 8 min	
14:00				hod na cíl (20 min)										střelba 30 min			
15:00											Plavání vlnochod 30 min		ballhandling 30 min			ballhandling	
16:00	střelba 30 min								rotapen 30 min			přihrávky 30 min	Šňůrada 15 min	přihrávky 15 min	obrana 30 min	Obrana střelba 60 min	
17:00		Plavání (60 min)			ping pong (60 min)			rotapen 30 min	hod na cíl 15 min			500 úkolů 15 min					
18:00			badminton (30 min)	přihrávky (15 min)		badminton (30 min)				badminton 30 min			50 výskoků 10 min			kolo 60 min	střelba 30 min
19:00																	
20:00															běh 3 km 15 min		
21:00							běh 2000 m 10 min										
	1. 8.	2. 8.	3. 8.	4. 8.	5. 8.	6. 8.	7. 8.	8. 8.	9. 8.	10. 8.	11. 8.	12. 8.	13. 8.	14. 8.	15. 8.	16. 8.	17. 8.

Legenda:	B=Basket	T=Ostatní týmové (fotbal, tenis, volejbal, frisbee,...)	P=Plavání	K=Kolo	R=Běh	[illegible]	S=Strečink	[illegible]	D=Další aktivity
Vysvětlivky:	Příslušné okénko (den a hodina) vždy označte konkrétní barvou a do okénka napište, co a jak dlouho jste konkrétně dělali. Vzorový příklad najdete na dalším listě tohoto sešitu (dole). Kdo nemá barvičky, napíše písmeno před sportem (B=Basketbal atd...)								

* Pokud si nejste jisti správnou barvou sportu, klepněte na příslušnou buňku v v legendě a pak klepněte na ikonku pozadí buňky (rozlitá plechovka vpravo nahoře). Zvýrazněna pak bude příslušná barva, kterou dáte do deníku.

běh 1500m 8min

ballhandling, obrana, střelba 60min

Individuální příprava | vlastní tělo

15. 7. - 10. 8. 2013

posilování paží a dolních končetin

CVIK (název/popis/nákres):

kliky - široké

tělo držet rovně, hlavu v prodloužení těla

raději mírně vysadit zadek než pronout záda

provádět cvik pomalu

Datum:	18.7.		23.7.		25.7.		30.7.		3.8.		7.8.		14.8.			
Série:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Opakování:	8	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	11	

CVIK (název/popis/nákres):

velbloudi

pokládání se na boky P-L + zvedání zpět P-L, pak obráceně = L-P

tělo držet rovně, hlavu v prodloužení těla

raději mírně vysazený zadek než prohnutá záda

Datum:	21.7.		23.7.		16.7.		28.7.		5.8.		9.8.					
Série:	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10	10	10	10	8	8	8		10	10	10	10	12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

tricepsové kliky vzadu

myslet na bezpečnost, opora např. o židli, lavičku, vysoký schod ...

provádět cvik pomalu

zadek spouštět co nejníže (co nejvíce pokrčovat paže)

Datum:	18.7.		23.7.		18.7.		1.8.		5.8.		9.8.		16.8.			
Série:	3	3	3	3	3		3		3	3	3	3	3		3	
Opakování:	8	8	8	8	9		9		10	10	10	10	10		11	

CVIK (název/popis/nákres):

shyby

nadhmatem (možno i podhmat: nadhmat-podhmat cca 2:1)

nekoukat tělem - cvik provádět tahem

možná dopomoc oporou pokrčených nohou nebo za pas

Datum:	21.7.		11.8.													
Série:	2	2	2		3		3		2		3		3		3	
Opakování:	2	2	2		2		2		3		3		3		4	

CVIK (název/popis/nákres):

hyždě ve vzporu klečmo

zanožování

zanožovat do roviny - ne výš (tělo držet rovně)

ohnutí v kolení - pravý úhel (pohyb vede pata)

nepohybovat v zádech, cvik dělat pomalu vedeně

Datum:	18.7.		30.7.		1.8.		7.8.		16.8.							
Série:	2	2	2	2	2	2	3	3	3		3		3		3	
Opakování:	14L + 14P		14L + 14P		10L + 10P		10L + 10P		11L + 11P		12L + 12P		12L + 12P		14L + 14P	

CVIK (název/popis/nákres):

čtyřhlavý sval v sedě

přednožování

propnutá noha, stále aktivovaný přední stehenní sval

pomalé provedení pohybu, cvičící d. končetina se nepokládá

možno cvičit v různém vytočení, přitažení nebo odtažení chodidla

Datum:	23.7.		30.7.		1.8.		9.8.		11.8.							
Série:	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3		3		3	
Opakování:	12L + 12P		12L + 12P		13L + 13P		13L + 13P		10L + 10P		10L + 10P		12L + 12P		12L + 12P	

CVIK (název/popis/nákres):

výpady

záda držet rovně, provedení cviku pomalé

zadní koleno těsně nad zem

odcvičit všechny opakování jednou nohou a pak až druhou (nestřídat)

Datum:	21.7.		26.7.		1.8.		5.8.		11.8.							
Série:	2	2	2	2	2		2		2	2	2		2		2	
Opakování:	8L + 8P		8L + 8P		8L + 8P		8L + 8P		10L + 10P		10L + 10P		11L + 11P		11L + 11P	

CVIK (název/popis/nákres):

výpony na jedné noze

tělo držet rovně, myslet na bezpečnost

zvičit více nahoru do výponu, než přehnaně spouštět patu dolů

odcvičit všechny opakování na jedné noze a pak na druhé

Datum:	18.7.		28.7.		1.8.		4.8.		11.8.		14.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3	
Opakování:	10L + 10P		10L + 10P		11L + 11P		11L + 11P		12L + 12P		12L + 12P		10L + 10P		10L + 10P	

Přibližně každý druhý den cvičit 3 cviky z této části plánu (2 na ruce + 1 na nohy, příště 1 na ruce 2 na nohy)

zapsat datum, počet opakování a počet sérií (v levé části je doporučený počet sérií a opakování, v pravo píšete svou skutečnost)

když další cvičení jednoho a toho samého cviku (až se na něj opět dostane) nesmí jít pod úroveň (v náročnosti) předchozího cvičení

snažte se vybírat (zařazovat) cviky, tak ať se tato část plánu pravidelně zaplňuje (to zn. necvičit po třetí kliky, když jste neudělali ještě shyby)

MANAS

Individuální příprava | vlastní tělo

15. 7. - 10. 8. 2013

břicho / záda

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, doteky koleno - loket

ve vporu ležmo

dotyk kolenem protilehlého lokte (dotyk L pak P = 2)

pomalé provedení cviku, soustředit se na dýchání

nepohybovat se v zádech, hlava v prodloužení těla

Datum:	17.7.		22.7.		27.7.		6.8.		10.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10	8	10		8	8	8	8	10	10	10	10	12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, přetlačování koleno - ruka

v leže na zádech

protilehlé tlačení dlaně a kolena proti sobě (cca 1.5s)

pánev (záda) na zemi, ve zvednuté poloze lopatky, hlava v prodloužení

soustředit se na dýchání (zádech = výdech), pomalé provedení

Datum:	17.7.		24.7.		31.7.		6.8.		12.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10		10	10	8	8	8	8	10	10	10	10	12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, stáčení těla po sebe

ve vzporu na boku

vzpor na předloktí (nebo propnutá paží), horní paží se stáčet pod tělo

pomalé provedení cviku, soustředit se na dýchání

stáčet se za paží pod tělo i tělem (rameno, hava - pohled za paží)

Datum:	22.7.		27.7.		29.7.		4.8.		10.8.							
Série:	2	2	2	2	3	3	3		3	3	3		3		3	
Opakování:	10	10	10	10	8	8	8		10	10	10		12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, střídavé přednožování

v sedě - aktivní pozice, tlačení rukou do země vpředu

stále aktivovaná břicho, zvedat nohy na střídačku

soustředit se na výchozí pozici (ruce tlačí do země vedle stehen až kolen)

pomalé provedení cviku, soustředit se na dýchání

Datum:	17.7.		24.7.		29.7.		6.8.		8.8.							
Série:	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		3		3	
Opakování:	8L + 8P		8L + 8P		10L + 10P		10L + 10P		7L + 7P		8L + 8P		8L + 8P		8L + 8P	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly, "letadýlka"

v tureckém sedu

záda rovně - aktivně záda rovnat, hlava zpřímá - vytahovat ji nahoru

špičky prstů na ramenou, lopatky tlačit k sobě, lokty vzad

cvik provádět pomalu, soustředit se na dýchání, provádět vPřed i vZad

Datum:	17.7.		27.7.		2.8.		6.8.		12.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10P + 10Z		10P + 10Z		10P + 10Z		10P + 10Z		12P + 12Z		12P + 12Z		14P + 14Z		14P + 14Z	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly, "vzpažování"

v lehu na břiše

hlava rovně - pohled do země

mírné nadzvednutí hrudníku + hlavy, vzpažit, a zpět, položit hrudník

provádět pomalu, dýchat (v upažení pokrčmo pravý úhel)

Datum:	22.7.		31.7.		4.8.		8.8.		15.8.							
Série:	2	2	2		3	3	3	3	3		3		3		3	
Opakování:	10	10	12	12	8	8	9	9	10	10	12		14		16	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly

v leže na břiše, protilehlé zvedání paže a d. končetiny

hlava rovně - pohled do země (možno opřít o zem čelem)

možno mírného nadzvednutí trupu + hlavy, nezkrucovat tělo

provádět pomalu, dýchat (paže trochu od sebe) 1L a pak 1 P = 2

Datum:	17.7.		29.7.		2.8.		8.8.		12.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	12	12	14	14	16	16	12	12	14	14	16	16	18		16	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly

ve vzporu klečmo, protilehlé zvedání paže a d. končetiny

hlava rovně - pohled do země, nepohybovat záda

provádět pomalu, (paže trochu od sebe)

soustředit se na dýchání, 1L a pak 1 P = 2

Datum:	17.7.		24.7.		31.7.		7.8.		10.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10		12	12	14	14	10	10	12	12	14	14	16		18	

Přibližně každý druhý den 3 cviky z této části plánu (2 na břicho + 1 na záda, příště 1 na břicho 2 na záda)

napsat datum, počet opakování a počet sérií (v levé části je doporučený plán a v pravo píšete skutečnost)

začněte další cvičení jednoho a toho samého cviku (až se na něj opět dostane) nesmí jít pod úroveň (v náročnosti) předchozího cvičení

snažte se vybírat (zařazovat) cviky, tak ať se tato část plánu pravidelně zaplňuje (to zn. necvičit po třetí "letadýlka", když jste neudělali ještě "vzpažování")

Individuální příprava | vlastní tělo
15. 7. - 10. 8. 2013 | posilování paží a dolních končetin

CVIK (název/popis/nákres):

kliky - široké

tělo držet rovně, hlavu v prodloužení těla
raději mírně vysadit zadek než pronout záda
provádět cvik pomalu

Datum:	15.7.		23.7.		15.7.		30.7.		5.8.		7.8.		14.8.			
Série:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Opakování:	8	8	8	8	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	11	

CVIK (název/popis/nákres):

velbloudi

pokládání se na lokty P-L + zvedání zpět P-L, pak obráceně = L-P
tělo držet rovně, hlavu v prodloužení těla
raději mírně vysazený zadek než prohnutá záda

Datum:	21.7.		23.7.		15.7.		28.7.		5.8.		9.8.					
Série:	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	10	10	12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

tricepsové kliky vzadu

myslet na bezpečnost, opora např. o židli, lavičku, vysoký schod
provádět cvik pomalu
zadek spouštět co nejníže (co nejvíce pokrčovat paže)

Datum:	18.7.		23.7.		18.7.		1.8.		5.8.		9.8.		16.8.			
Série:	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	8	8	8	8	9	8	9	8	10	10	10	10	10		11	

CVIK (název/popis/nákres):

shyby

nadhmatem (možno i podhmat: nadhmat-podhmat cca 2:1)
neklubat tělem - cvik provádět tahem
možná dopomoc oporou pokrčených nohou nebo za pas

Datum:	21.7.		11.8.													
Série:	2	2	2		3		3		2		3		3		2	
Opakování:	2	2	2		2		2		3		3		3		4	

CVIK (název/popis/nákres):

hyždě ve vzporu klečmo
zanožování

zanožovat do roviny - ne výš (tělo držet rovně)
ohnutí v koleni - pravý úhel (pohyb vede pata)
neprohýbat v zádech, cvik dělat pomalu vedeně

Datum:	15.7.		30.7.		5.8.		7.8.		16.8.							
Série:	2	2	2	2	2	2	3	3	3		3		3		3	
Opakování:	14L + 14P		14L + 14P		10L + 10P		10L + 10P		11L + 11P		12L + 12P		12L + 12P		14L + 14P	

CVIK (název/popis/nákres):

čtyřhlavý sval v sedě
přednožování

propnutá noha, stále aktivovaný přední stehenní sval
pomalé provedení pohybu, cvičící d. končetina se nepokládá
možno cvičit v různém vytočení, přitažení nebo odtažení chodidla

Datum:	23.7.		30.7.		5.8.		9.8.		11.8.							
Série:	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3		3		3	
Opakování:	12L + 12P		12L + 12P		12L + 12P		12L + 12P		10L + 10P		10L + 10P		12L + 12P		12L + 12P	

CVIK (název/popis/nákres):

výpady

záda držet rovně, provedení cviku pomalé
zadní koleno těsně nad zem
odcvičit všechny opakování jednou nohou a pak až druhou (nestřídat)

Datum:	21.7.		26.7.		1.8.		5.8.		11.8.							
Série:	2	2	2	2	2		2		2	2	2		2		2	
Opakování:	8L + 8P		8L + 8P		8L + 8P		8L + 8P		10L + 10P		10L + 10P		11L + 11P		11L + 11P	

CVIK (název/popis/nákres):

výpony na jedné noze

tělo držet rovně, myslet na bezpečnost
cvičit více nahoru do výponu, než přehnaně spouštět patu dolů
odcvičit všechny opakování na jedné noze a pak na druhé

Datum:	14.7.		28.7.		1.8.		4.8.		11.8.		14.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		3	
Opakování:	10L + 10P		10L + 10P		11L + 11P		11L + 11P		12L + 12P		12L + 12P		10L + 10P		10L + 10P	

Téměř každý druhý den cvičit 3 cviky z této části plánu (2 na ruce + 1 na nohy, příště 1 na ruce 2 na nohy)
zapsat datum, počet opakování a počet sérií (v levé části je doporučený počet sérií a opakování, v pravo piště svou skutečnost)
žádné další cvičení jednoho a toho samého cviku (až se na něj opět dostane) nesmí jít pod úroveň (v namáhavosti) předchozího cvičení
snažte se vybírat (zařazovat) cviky, tak ať se tato část plánu pravidelně zaplňuje (to zn. necvičit po třetí kliky, když jste neměli ještě shyby)

MANAS

Individuální příprava | vlastní tělo
15. 7. - 10. 8. 2013 | břicho / záda

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, doteky koleno - loket
ve vporu ležmo

dotyk kolenem protilehlého boku (dotyk L pak P = 2)
pomalé provedení cviku, soustředit se na dýchání
neprohýbat se v zádech, hlava v prodloužení těla

Datum:	15.7.		22.7.		27.7.		6.8.		10.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10	8	10	10	8	8	8	8	10	10	10	10	12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, přetlačování koleno - ruka
v leže na zádech

protilehlé tlačení dlaně a kolena proti sobě (cca 1.5s)
bedra (záda) na zemi, ve zvednuté poloze lopatky, hlava v prodloužení
soustředit se na dýchání (zádech = výdech), pomalé provedení

Datum:	15.7.		22.7.		31.7.		6.8.		12.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	10	10	12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, stáčení těla po sebe
ve vzporu na boku

vzpor na předloktí (nebo propnuté paži), horní paži se stáčet pod tělo
pomalé provedení cviku, soustředit se na dýchání
stáčet se za paží pod tělo i tělem (rameno, hlava - pohled za paží)

Datum:	22.7.		27.7.		29.7.		4.8.		10.8.							
Série:	2	2	2	2	3	3	3		3	3	3		3		3	
Opakování:	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	10		12		12	

CVIK (název/popis/nákres):

břicho, střídavé přednožování
v sedě - aktivní pozice, tlačení rukou do země vpředu

stále aktivované břicho, zvedat nohy na střídačku
soustředit se na výchozí pozici (ruce tlačí do země vedle stehen až kolen)
pomalé provedení cviku, soustředit se na dýchání

Datum:	13.7.		24.7.		29.7.		6.8.		8.8.							
Série:	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3		3		3	
Opakování:	8L + 8P		8L + 8P		10L + 10P		10L + 10P		7L + 7P		8L + 8P		8L + 8P		8L + 8P	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly, "letadýlka"
v tureckém sedu

záda rovně - aktivně záda rovnat, hlava zpřímá - vytahovat ji nahoru
špičky prstů na ramenou, lopatky tlačit k sobě, lokty vzad
cvik provádět pomalu, soustředit se na dýchání, provádět vPřed i vZad

Datum:	15.7.		27.7.		2.8.		6.8.		12.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10P + 10Z		10P + 10Z		10P + 10Z		10P + 10Z		12P + 12Z		12P + 12Z		14P + 14Z		14P + 14Z	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly, "vzpažování"
v lehu na břiše

hlava rovně - pohled do země
mírné nadzvednutí hrudníku + hlavy, vzpažit, a zpět, položit hrudník
provádět pomalu, dýchat (v upažení pokrčmo pravý úhel)

Datum:	22.7.		31.7.		4.8.		8.8.		15.8.							
Série:	2	2	2		3	3	3	3	3	3	3		3		3	
Opakování:	10	10	12	12	8	8	9	9	10	10	12		14		16	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly
v leže na břiše, protilehlé zvedání paže a d. končetiny

hlava rovně - pohled do země (možno opřít o zem čelem)
možno mírného nadzvednutí trupu + hlavy, nepřehnovat tělo
provádět pomalu, dýchat (paže trochu od sebe) 1L a pak 1 P = 2

Datum:	15.7.		29.7.		2.8.		8.8.		12.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	12	12	14	14	16	16	12	12	14	14	16	16	18		18	

CVIK (název/popis/nákres):

zádové svaly
ve vzporu klečmo, protilehlé zvedání paže a d. končetiny

hlava rovně - pohled do země, neprohýbat záda
provádět pomalu, (paže trochu od sebe)
soustředit se na dýchání, 1L a pak 1 P = 2

Datum:	13.7.		24.7.		31.7.		7.8.		10.8.		15.8.					
Série:	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3		3	
Opakování:	10	10	12	12	14	14	10	10	12	12	14	14	16		16	

Téměř každý druhý den 3 cviky z této části plánu (2 na břicho + 1 na záda, příště 1 na břicho 2 na záda)
zapsat datum, počet opakování a počet sérií (v levé části je doporučený plán a v pravo piště skutečnost)
žádné další cvičení jednoho a toho samého cviku (až se na něj opět dostane) nesmí jít pod úroveň (v namáhavosti) předchozího cvičení
snažte se vybírat (zařazovat) cviky, tak ať se tato část plánu pravidelně zaplňuje (to zn. necvičit po třetí "letadýlka", když jste neměli ještě "vzpažování")

Tréninkový deník Jižního Supa na srpen 2013

Jméno a příjmení: ONDRA MELZER **Přezdívka:** DUŠAN **Ročník:** 2002

	21. 8.	22. 8.	23. 8.	24. 8.	25. 8.	26. 8.	27. 8.	28. 8.	29. 8.
8:00									
9:00						R		I TREKKING	
10:00				TENIS T					
11:00		P P	HÁZENÁ T						
12:00							A OSTATNÍ D		
13:00							D		
14:00							PROJ. D		
15:00		P P		TENIS T			ZÁKL. D		
16:00									
17:00				R					
18:00	P						B		
19:00				K	TENIS T	B			
20:00									
21:00	FOOTBALL T	B							
	21. 8.	22. 8.	23. 8.	24. 8.	25. 8.	26. 8.	27. 8.	28. 8.	29. 8.

Legenda:	B=Basket	T=Ostatní týmové (fotbal, tenis, volejbal, frisbee,...)	P=Plavání	K=Kolo	R=
Vysvětlivky:	Příslušné okénko (den a hodina) vždy označte konkrétní barvou a do okénka napište, co a jak dlouho jste konkrétně dě				

* Pokud si nejste jisti správnou barvou sportu, klepněte na příslušnou buňku v v legendě a pak klepněte na ikonku pozadí buňky (rozlitá plechovka v

	28.7	29.7	30.7	31.7	1.8
8.00					
9.00					
10.00				FOOTBALL T	FOOTBALL T
11.00					
12.00					
13.00					
14.00		SVRADLO D			
15.00					
16.00					
17.00	P	P	P		P
18.00			P		P
19.00			P	FOOTBALL T	
20.00			P		
21.00					