

# Domácí kondice pro slowpitch

Muže i ženy

45-60 min. trvání tréninkové jednotky

Cvičit doma 3x týdně, z toho 2x posilování 1x stabilizační systém

Období kondice: leden až březen

**Při sestavování kondice vycházíme z rychlostně-silového charakteru slowpitchu.**

Nejdůležitější svalové skupiny pro daný sport

jsou triceps, síla předloktí, resp. stisku rukou a břišní svalstvo – hlavně šikmé.

K tomu musíme přidat potřebnou, dynamiku dolních končetin

(tzn. rychlostně-silový projev jako jsou reakce účelového pohybu na míček, síla odrazu, resp. startu na míček a na změny směru míčku, krátkodobý sprint vpřed 3-9s., „brzda“ po výběhu, rychlá změna pohybu běhu atd.)

Kondice je strukturovaná, tzn. každým měsícem se cvičení stupňuje a je třeba ho absolvovat komplexně bez velkých cvičebních pauz (více jak týdenních)

Pauzy mezi sériemi (nástupy) si hlídej cca 1-2 min.

Ideál je hlídat si tepovku a jak ti spadne na 120 (tj. na 20 tepů za 10 sekund) začni další nástup.

Každý měsíc klidně začni na dolní doporučené hranici opakování a každým dalším tréninkem si přidej 1-3 opakování a ke konci měsíce se tak pozvolna dostaneš na horní hranici opakování. Kdo ji docílí dříve, tím lépe. Pak si to udrž nebo přidej. Viz. níže.

Budeš-li se cítit v pohodě, přidej si libovolně 1 sérii u cviku, kde to uznáš za vhodné. Nebo si přidej několik opakování v sérii dle svého potenciálu. **Pouze u navíjení si série už zásadně nepřidávej !**

Průběžně si řádně protahuj procvičovanou svalovou partii buď mezi sériemi v době oddechu (ideál), nebo až po daném cvičení 3 sérii konkrétní svalové partie. Na závěr kondičního bloku by mělo být krátké protažení automatické.

Při ideálním týdenním cyklu 3 kondičních tréninků v týdnu si mezi ně vždy vlož jeden den pauzy (např. Po, Út, St-volno, Čt).

Nejmenší počet týdenních kondičních tréninků jsou povinné 2 tréninkové jednotky a opět je nedělej ve dnech po sobě! Naopak největší týdenní zátěž bych viděl 4 kondiční tréninky týdně, mezi které bych zařadil opět povinně jeden den volna (např. po, út, st-VOLNO, čt, pá).

Jednou týdně až jednou za 14 dní si vyhrad' na regeneraci od (10-15ti min.) pobytu doma v opravdu teplé vodě, co sneseš nejlépe, s regenerační solí ve vaně, přes volné nezávodní (20-30 min.) plavání v bazénu či pobyt ve vířivce (15-20 min.), sauně (30-45 min.), až po celotělovou masáž.

**Určitě si ved' tréninkový deník, kde si zaznamenávej přesně cviky, které jsi cvičil, počet jejich opakování a sérií, případně zátěž s jakou si cvičil a po každé sérii si k ní uveď „pocitové znaménko“ + 0 - Pocitové znaménko si eviduj ihned po každé sérii !!!**

*Kde + znamená bylo to lehký, další sérii si zvýším, 0 znamená mám to akorát, další sérii pojedu stejně, - znamená je to těžké adekvátně si uberu tak, abych nesnižoval min. předepsané opakování.*

U následujícího tréninku si dle toho naplánuješ další cvičení tak, aby si pomalu „šrouboval“ zatěžování nahoru a tvůj výkon nestagnoval. Je to tvůj osobní trenér! Tzn., sérii cviku začnu (obecně) se zátěží, kterou jsem absolvoval minulý trénink, pak si lehce přidám a pro poslední nástup uvidím, jak se budu cítit (přidám si x uberu) a je to zároveň výchozí „bod“ pro příští trénink.

Dámy klasické kliky mohou začít s polovičním opakováním (nedělají dámské, ty jsou nám k ničemu), nebo začnou s předloženým opakováním, ale ve zvýšené poloze. Kterou si budou postupně snižovat a časem se dostanou na zem. Páni naopak, budou-li si potřebovat zvýšit zátěž, podloží si nohy a zachovají si opakování.



Ostatní cviky zvládnou obě pohlaví dohromady

P.S. pomůcka pro navíjení (samovýrobu):

ideál štafetový kolík, jinak stačí i tenčí násada na koště, kde v prostředku provrtáš díru na provázek, zátěže pak použij cokoliv, co se dá na provázek přichytnout např. PETka naplněné vodou, pískem, kamínky....atd. **série navíjení je popsaná v listopadovém bloku.**