

DYNAMIKA DOLNÍCH KONČETIN (kondice slowpitch)

Listopad

Výpady vpřed L+R 10x 3 série

Výpady stranou L+R 10 x 3

Prosinec

Přešvihy vpřed L+R 10 x 3

Přešvihy stranou L+R 10 x 3

Leden

Trojkok dámy (7 m), čtyř skok páni (10 m) 6x

Únor

Výskoky na bednu 10 x 4 (čelně x bokem)

Březen

Seskok z bedny a výskok na bednu 10 x 4 (čelně x bokem)

Bonus (2x týdně):

Sprint do kopce 5 – 15° **vždy po dobu 6 sekund** 6x (pauza mezi nástupy TF pod 120 + 1 min. navíc) síla

Sprint do schodů 6x (ob 2-3 schody) stejný princip zatížení a přestávky síla

Troj-čtyř skok snožmo do kopce nebo do schodů 6x stejný princip zatížení a přestávky síla

Sprint do schodů po jednom schodu frekvenčně 6x stejný princip zatížení a přestávky síla+rychlost

Sprint z kopce 3-5° 6x stejný princip zatížení a přestávky rychlost

Vše jde dělat jen s hmotností vlastního těla nebo se „zátěžovou vestou“, ale max. +10% vlastní tělesné hmotnosti !!!