

1. trénink:

- 15 minut ROZKLUS (povídací tempo)
- 5 - 10 minut PROTAŽENÍ (DYNAMICKÉ + STATICKÉ)
- BĚŽECKÁ ABECEDA cca 30m (lifting, skipping, vysoký skipping, zakopávání, předkopávání, koleso + 2 vlastní cviky)
- KOORDINAČNÍ CVIČENÍ cca 30m (vždy na obě nohy - zakopávání jen jednou nohou, L vysoký skipping P zakopávání, dopichy, „vánočka bokem“, koleso na jednu nohu)
- 5x100m ROVINKY s mezichůzí (75-80%)
- 3x3 KOPCE 80m s mezichůzí 80m, pauza mezi sériemi: 3 minuty pomalé chůze
- 6x20 KOTNÍKOVÝCH ODRAZŮ (2x snožmo – přitahovat špičky k tělu, pravá, levá, 2x snožmo co nejvyš)
- 15 minut VÝKLUS (povídací tempo)
- 5 minut PROTAŽENÍ STATICKÉ

2. trénink:

- 15 minut ROZKLUS (povídací tempo)
- 5 - 10 minut PROTAŽENÍ (DYNAMICKÉ + STATICKÉ)
- BĚŽECKÁ ABECEDA cca 30m s meziklusem 30m (lifting, skipping, vysoký skipping, zakopávání, předkopávání, koleso + 2 vlastní cviky)
- KOORDINAČNÍ CVIČENÍ cca 30m (vždy na obě nohy - zakopávání jen jednou nohou, L vysoký skipping P zakopávání, dopichy, „vánočka bokem“, koleso na jednu nohu)
- 5x100m ROVINKY s meziklusem 100m (70-75%)
- 6x10 HODŮ (šiškou, kamínkem; 3x levá ruka, 3x pravá ruka)
- 6x10 ODRAZŮ v mírném kopci (jelení skok, žabák, položabák, levá noha, pravá noha, jelení skok)
- POSILOVÁNÍ (3x10 břicho, 3x10 záda, 3x10 střed těla – cviky, které jsme dělali při online cvičení)
- 20 minut VÝKLUS (povídací tempo)
- 5 minut PROTAŽENÍ STATICKÉ

3. trénink:

- 15 minut ROZKLUS + ABECEDA (povídací tempo; v druhé polovině běhu zařazovat na cca 30m prvky abecedy)
- 5 - 10 minut PROTAŽENÍ (DYNAMICKÉ + STATICKÉ)

- BĚŽECKÁ ABECEDA cca 30m (lifting, skipping, vysoký skipping, zakopávání, předkopávání, koleso + 2 vlastní cviky)
- KOORDINAČNÍ CVIČENÍ cca 30m (vždy na obě nohy - zakopávání jen jednou nohou, L vysoký skipping P zakopávání, dopichy, „vánočka bokem“, koleso na jednu nohu)
- 5x100m ROVINKY s mezichůzí (75-80%)
- 3x5 ROVINKY 100m s meziklusem 100m; pauza 4 min mezi sériemi (1. série 70%; 2. série rozložené; 3. série stupňované)
- 15 minut VÝKLUS (povídací tempo)
- 5 minut PROTAŽENÍ STATICKÉ