



## **ZIMNÍ INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN 3.1.-11.1.2015** **SK BENÁTKY – „A“ MUŽI**

- 3.1. – 30 min. souvislý běh (*cca 1 km – 5 min.*) tepová frekvence 156-162 TP/min.  
posilování – 3x 20 sed leh, 3x 20 kliky, 4x 1 min. švihadlo
- 4.1. – 3x 2 km (*čas 2 km 9 min., odpočinek mezi běhy 4-5 min.*)  
posilování – ruce, břicho, záda
- 5.1. – volno
- 6.1. – 2x 20 min. souvislý běh (*odpočinek 5 min.*) tepová frekvence 156-162 TP/min.  
posilování – ruce, břicho, záda, 4x 1 min. švihadlo
- 7.1. – 4x 1200 m (*čas 1200m – 5,5 min., odpočinek 4 min.*)  
posilování – 3x 20 sed leh, 3x 20 kliky, 3x 20 záda
- 8.1. – volno
- 9.1. – 5x 1 km (*čas 1 km 4,5 min., odpočinek 3 min.*) tepová frekvence 162-176 TP/min.
- 10.1. – 30 min. souvislý běh (*cca 1 km – 5 min.*) tepová frekvence 156-162 TP/min.,  
posilování – 3x 20 sed leh, 3x 20 kliky, 4x 1 min. švihadlo
- 11.1. – volno

**!!!HLÍDEJ SI VÁHU!!!**

### **ZAHÁJENÍ ZIMNÍ PŘÍPRAVY**

**pondělí 12.1.2015 v 16:30 hod. – STADION BENÁTKY !!**

**Trenér: Vl.Sedláček**  
tel.: 737 270 811