

## 9 Tréninkový plán – listopad 2018

Sokol Skuhrov

žactvo,starší žactvo

Cíl : S využitím specializovaných tréninkových prostředků plynule přejít na speciální přípravu – lyžování.

Tréninkové metody: střídavé, v nižších intenzitách.

Tréninkové prostředky : krosové běhy s holema, kolečkové brusle (lyže), obratnostní dráhy, rozvoj síly.

ÚT 30.10 – Kolečkáče – u Dřevěnky – výjezdy, NT

ST 31.10. – Schůzka rodičů s trenéry – 18 hodin – sokolovna Skuhrov

ČT 1.11. – Běh s holema 30', rozvoj síly – 30', hra, obratnost, strečink -30'

SO 3.11. – Běh na Českou chalupu – mladší žactvo – 600 m „k vodárně“

Starší žactvo r.n. 2003 – 2004 -2.500 m na Českou chalupu

Sraz v Liberci v Lidových sadech do 8,30 hod. Přihlášky na místě.

ÚT 6.11. – Starší : běh s holema – okruh -60', „stoupání imitovat, ČELOVKY, rovnováha – 15', Strečink : 15', mladší žactvo běh s holema 30', RS : 30', rovnováha :15', strečink:15'

ČT 8.11. – starší :IM (imitace), 30', hřiště-um.osvětlení ,atlet ABCD (odrazová cvičení)-30', Regenerační cvičení -30'

Mladší žactvo: běh s holema – 30', v sokolce obratnostní dráha (délka do 2' opakovaně) celkem 30', regenerační cvičení -30'

SO 10.11. Starší –kolečkáče-zkusíme Frýdštejn –odjezd po trase po skupinách

1.skupina v 8 hod, 2.skupina v 9 hod – trvání tréninku 60'+ 30' NT

ÚT 13.11. – Vřichni – ČELOVKY – běh – vytrvalost – okruh – Čížkovice-Maršovice vykrývač, Dalešický vrch – kóta, Dalešice-sokolka – 60', RS-30' (mladší rovnováha), strečink -15'

ČT 15.11. – imitace – 30', starší :gymnastika (hrazda, bradla, kruhy, přeskok...) 60', strečink:15' mladší RS 30', hrazda, bradla 30', strečink:15'

SO 17.11. Žactvo+zájemci z přípravky – Kolečkáče – Jablonec (kolečko Břízky) – od 9,00 hod. do 10.00 hod. – od 10,30 plavečák – ukončení v bazénu ve 12 hod. – domluvit dopravu

ÚT 20.11. – starší – kolečkáče, opakovaný výjezd po místní komunikaci od hřbitova k vyhlídce na hřišti-um.osvětlení –odrazová cvičení -30, strečink:15'

Mladší: IM :30', rovnováha:30', hra (nebo soutěže)30', strečink:15'

ČT 22.11. – starší – kolečkáče – opakovaný výjezd 30', ČELOVKY běh okruh od kříže ke kříži Skuhrov-Bzí a k sokolce :50', regenerační cvičení :40'

Mladší :běh Malý Huntířov-Bzí u kříže-sokolka 40', hřiště-um.osvětlení –odrazová síla :30 ,pohybové soutěže:20', strečink :15'

SO 24.11. Šokolská akademie –vystoupení „Cirkus“ přípravka kolečkové brusle, žactvo výběr „akrobacie“, přeskoky

ÚT 27.11. – starší – běžecký výlet-vytrvalost-okruh-Mukařov-Bobov-Frýdštejn hrad, Malá Skála-Lišný:90', strečink:15'-odvoz-ČELOVKY

Mladší :Mukařov-Bobov-Malá Skála 70', strečink -15'-odvoz

ČT 29.11. –Gymnastika (hrazda, bradla, kruhy, přeskoky) 30', rovnováha 30', překážková dráha 30', strečink 15'

Zapůjčení sportovního materiálu ( podmínka-zaplacený oddílový příspěvek)

Každé úterý a čtvrtek-po skončení tréninku od 17,30 hod.

Pátek 9.11. od 17 do 19 hod., (Vhodný termín pro přípravku).

Slogan „SKUHROV HEZKÝ“ uvedl do života Vláďa Dusil.

Víte kdy se užívá? Přece když náš borec vyhrává!

V.H.'