**KONDIČNÁ PRÍPRAVA – MUŽI – 5.8 – 8.8. 2014**

5.8. VONKU

* 15 - 17 min aeróbny klus bez prerušenia – VOĽNE
* kvalitné pomalé rozcvičenie 15 min
* 10 x cca 60 m (rozdelených na - 20m SKOKY + 20m VOĽNÝ KLUS + 20m SKOKY)horizontálne skoky (jeleňáky, bočné poskoky, bočné poskoky s rotáciou...), zamerané na silu (kvalitu) odrazu, ale nezabudnúť na techniku a koordináciu (medzichôdza späť)
* ŠVIHADLÁ - celková suma – 500 x. Každé cvičenie 2x (5 x 50) opakovaní s pauzou 30´´ a 2´. Zamerať sa na rýchlosť.
* 6 x 80 m – rovinky na krok – pauza 30´´.

PO VOLEJBALE

* 15 - 17 min aeróbny klus bez prerušenia – VOĽNE

-------------------------------------------------------------------------------------------------

6.8. POSILKA

* Podľa plánu po základnom rozcvičení – základ je 8 cvičení v troch sériách. Vždy ku koncu série sa čaká na posledné stanovište kým docvičí. Zatiaľ všetci robia doplnky na trup. Až potom je pauza 1 min. Vybrať k sebe takých hráčov čo môžu urobiť dvojice!!! keďže je to menovite špecifikované.
* 15 – 17 min aeróbny klus bez prerušenia – voľne REGENERAČNE

-------------------------------------------------------------------------------------------------

7.8. VONKU

* 15 - 17 min aeróbny klus bez prerušenia – VOĽNE
* kvalitné pomalé rozcvičenie 15 min
* ŠVIHADLÁ - celková suma – 500 x. Každé cvičenie 2x (5 x 50) opakovaní s pauzou 30´´ a 2´. Zamerať sa na rýchlosť.
* 3 x (3 x 60) m – svižné rovinky na frekvenciu – pauza 30´´, 90´´.
* 4 x 120 m – na dlhý krok (cca 70%) – uvoľniť krok z roviniek, pauza – 45´´
* Výbehy z frekvenčných cvičení – 6 x 5 krokov po 5´´ - 8´´ maximálnej frekvencie, pauza – 20´´ – 25´´.

PO VOLEJBALE

* 15 - 17 min aeróbny klus bez prerušenia – VOĽNE

---------------------------------------------------------------------------------------------------

8.8. POSILKA

* Podľa plánu po základnom rozcvičení – základ je 8 cvičení v troch sériách. Vždy ku koncu série sa čaká na posledné stanovište kým docvičí. Zatiaľ všetci robia doplnky na trup. Až potom je pauza 1 min. Vybrať k sebe takých hráčov čo môžu urobiť dvojice!!! keďže je to menovite špecifikované.
* 15 – 17 min aeróbny klus bez prerušenia – voľne REGENERAČNE