

Individuální příprava hráčů FK Uhlířské Janovice



- 29. 6. 2015 - 30 min výběh
- 30. 6. 2015 - 40 min výběh
- 1. 7. 2015 - Volno
- 2. 7. 2015 - 2x 25min výběh (mezi běhy 5min pauza)
- 3. 7. 2015 - posilovna(10x klik, 20x sedleh, 15x dřep, 10x výpad) 8 sérií BEZ pauzy!
- 4. 7. 2015 - 60min fartlek(5min svižný běh/ 2,5min chůze)
- 5. 7. 2015 - volno(Sport- tenis, kolo, brusle,...)
- 6. 7. 2015 - posilovna(10x angličák) 8 sérií mezi sériemi 15s pauza
- 7. 7. 2015 - 5x1km do 5 min (mezi běhy 5min pauza)
- 8. 7. 2015 - volno(Sport- tenis, kolo, brusle,...)
- 9. 7. 2015 - posilovna(10x klik, 20x sedleh, 15x dřep, 10x výpad) 8 sérií BEZ pauzy!
- 10. 7. 2015 - 6x60m na 75% (odpočinek mezi běhy 1min) 2min pauza (3x10min svižný běh)
- 11. 7. 2015 - 30min výklus
- 12. 7. 2015 - volno(Sport- tenis, kolo, brusle,...)
- 13. 7. 2015 - 6x60m na 75% (odpočinek mezi běhy 1min) 2min pauza (3x10min svižný běh)
- 14. 7. 2015 - volno

Před každým tréninkem 5min výklus + 10min protažení.

Po skončení tréninku také 10min protažení, kdo chce mírné posilování (CORE)

15. 7. 2015 - V 17:30 SRAZ NA HŘIŠTI - ZAHÁJENÍ PŘÍRAVY

