



Praktická ukázka letní kondiční přípravy:

Jedná se o ukázkou tréninku pro závodní hráče. Je tedy nezbytné trénink přizpůsobit věku a vyspělosti hráče. Doporučuji konzultaci se zkušeným trenérem. Po dokončení tohoto 5 – týdenního tréninkového cyklu se dále rozvíjí rychlostní schopnosti hráče a trénink přechází do tělocvičny, kde následuje speciální badmintonová příprava.

1. týden

PO – venkovní běh 10min. - rozběhání a rozcvičení, vytrvalostní běh v mírné intenzitě (TF 50% maxima) po dobu 45-60min. Běžíme po rovině, na měkkém povrchu (ne po silnici) a bez přerušení. Trénink zakončíme posilováním:

A. dřep – výskok – 15x

B. leh – sed (s rukama na prsou) – 20x

C. klik – 10x

D. hluboké výpady vpřed na pravou nohu – 10x

E. hluboké výpady vpřed na levou nohu – 10x

F. zvedání trupu v leže na břicho – 10x

G. hluboké výpady do stran – 6x každá strana

- trénink opakujeme 2 – 3x. Použijte i v dalších dnech, je-li uvedeno v rozpisu.

ÚT – volný den

ST – 15 min rozběhání a rozcvičení, kontinuální běh 12 – 20min. v rychlém tempu (ve kterém můžete absolvovat celou trať). Trénink absolvujte na trati, kterou znáte a snažte se ji zaběhnout v co nejlepším čase. Nebo za stejný čas se snažte uběhnout co nejdelší vzdálenost.

Běh opakujte 2 – 3x.

ČT – posilování

PÁ – volný den

SO – 10min rozběhání a rozcvičení. Běh formou intervalového tréninku, tj. 2x 4min. se stupňováním tempa v průběhu běhu až do 80% vašeho maxima do 3min. V závěrečné 4 minutě stupňujeme tempo až do úplného maxima. Pauza po každém běhu je 8min. Celý trénink opakujeme 2 – 4x. Pauza po každé sérii je 16min.

NE – volný den

2. týden

PO – 15 min rozběhání a rozcvičení. Běh fartlekem (tj. pravidelné střídání tempa – rychleji a pomaleji nebo do kopce a z kopce) 40 – 50min. Následně běh 3 úseků po dobu 2 – 3min. na maximum. Na závěr velmi dobré protažení a vyklusání.

ÚT – volný den

ST – stejný trénink jako ve středu předcházejícího týdne

ČT – posilování

PÁ – stejný trénink jako v sobotu předcházejícího týdne

SO – posilování

NE – volný den

3. týden



PO – stejný trénink jako v pondělí předcházejícího týdne

ÚT – volný den

ST – 15 min rozběhání a rozcvičení. 4 – 6 rychlých úseků (80% maxima) každý po dobu 3 - 4min. (800 – 1000m) s 2 – 4min. vyklusáním mezi jednotlivými úseky.

ČT – posilování

PÁ – 15 min. rozběhání a rozcvičení. 45min. běh (TF 150 – 180 tepů/min.) a následně 3 – 4 úseky po dobu 45 – 90s (přibližně 400m), nejlépe na atletickém oválu. Po každém úseku 2 min. vyklusání. Trénink zakončete důkladným vyklusáním (minimálně 15min) a strečinkem.

SO – posilování

NE – volný den

4. týden

PO - 15 min. rozběhání a rozcvičení.

3x 4min. úsek s následnou 2min. pauzou

2x 8min. úsek s následnou 4min. pauzou

-cvičení provádíme v intenzitě 80 – 85% maxima. Na závěr volné vyklusání – 15 min.

ÚT – posilování

ST – stejný trénink jako v pondělí předcházejícího týdne

ČT – volný den

PÁ – stejný trénink jako v pátek v 2. tréninkovém týdnu

SO – venkovní odpočinkový běh 30 – 40min. (velmi klidné tempo), posilování

NE – volný den

5. týden

PO – 15min. rozběhání a rozcvičení.

-sprint 10m, potom 30s pauza. Cvičení opakujeme 5x v jedné sérii. Absolvujeme 3 – 5 sérií s 2min. pauzou mezi sériemi.

ÚT – posilování

ST – 15min. rozběhání a rozcvičení.

-sprint do kopce (30m) na měkkém terénu. Po každém běhu pauza 2 – 5min. (zvolte tak, abyste další běh mohli absolvovat v maximální rychlosti). Cvičení opakujeme 3 – 5x v jedné sérii. Počet sérií je 3 – 5 s 5 – 7min. pauzou mezi nimi (opět se řiďte svým pocitem). Trénink zakončete 15min. vyklusáním a strečinkem.

ČT – volný den

PÁ – 15min. rozběhání a rozcvičení.

-6s rychlý běh a následně 6s sprint. Opakujeme 6x v jedné sérii. Počet sérií 3 – 5 s pauzou 1min. mezi sériemi.

SO – posilování

NE – volný den

Ve volných dnech je dobré zařadit trénink v bazénu ať už za účelem tréninku nebo relaxace. Upozorňuji, že rychlostnímu tréninku by neměla předcházet jízda na kole ani trénink v bazénu.