



FbO Florpédo Bratislava

Športový klub FbO Florpédo Bratislava, Černyševského 8, 851 01 Bratislava.

INDIVIDUÁLNY KONDIČNÝ PLÁN HRÁČA – COVID-19

Všetky individuálne tréningy počas neplánovaného prerušenia tréningového procesu sú zamerané na získanie základnej tréningovosti s ohľadom na výkonnostný stav jednotlivca (hráča). Cieľom je obnoviť, mať pravidelnú záťaž a odpočinkov v perspektíve celoročnej prípravy.

TÝŽDEŇ

- **Pondelok:** Volný deň, až na večer: posilňovanie doma – 6 x 20 brucho, 6 x 15 kliky, 6 x 15 drepy, 30 minút strečing po skončení.
- **Utorok:** Beh – základná vytrvalosť – súvisle 50 minút v lese, voľne, rovnomerne, tepová frekvencia (TF) 140 - 160/min. Večer: posilňovanie doma – 6 x 20 brucho, 6 x 15 kliky, 6 x 15 drepy. 30 minút strečing po skončení.
- **Streda:** Chôdza – 45 minút v ostrom tempe, TF do 130/min., po každej 5-minútovke zaradiť 2 x 50 m bežeckú rovinku na 70%/ interval 50 m, voľná mezichôdza. Strečing 30 minút.
- **Štvrtok:** Volný deň.
- **Piatok:** Beh v lese 1 hodina súvisle, voľne, TF do 160 tepov, alebo cyklistika 2 hodiny, TF 140-150. Večer: strečing 30 minút.
- **Sobota:** Rozklusanie 20 minút, rozcvičenie 10 minút, 15 x (ABC + 30 metrov rovinka/mezichôdza), interval 4 minúty, 10 x 100 metrov (60 + 40)/interval 150 metrov, mezichôdza, 4 x (20 sed-lah, 20 x kľuk)/interval 15 sekúnd, 10 minút vyklusanie, 30 minút strečing po skončení. Posilňovanie doma – 6 x 20 brucho, 6 x 15 kliky, 6 x 15 drepy, 30 minút strečing po skončení.
- **Nedeľa:** Švihadlo 10 x 100/ interval 1 minúta.

Po absolvovaní uvedenej tréningovej činnosti, uvedte do nižšie uvedenej tabuľky:

- „D“ – deň
- „Dá“ – dátum
- „Di“ - **A** - absolvoval disciplínu podľa individuálneho kondičného plánu hráča/ky / **N** - neabsolvoval disciplínu podľa individuálneho kondičného plánu hráča/ky
- „P“ – podpis, prosíme rodičov, aby deťom kontrolovali športovú činnosť a svojim podpisom potvrdili vykonanú činnosť, podľa „**INDIVIDUÁLNY KONDIČNÝ PLÁN HRÁČA – COVID-19**“.

Vyplnený „**INDIVIDUÁLNY KONDIČNÝ PLÁN HRÁČA – COVID-19**“ nutné odovzdať na prvom tréningu trénerovi, ktorý bude oznámený e-mailom, po ukončení stavu prerušenia tréningovej činnosti.

Vzor:

- Po, dňa 09.11., individuálny kondičný plán hráča: **A** (absolvoval), podpis rodiča

D	Dá	Di	P
Po	9.11.	A	

D	Dá	Di	P	D	Dá	Di	P	D	Dá	Di	P	D	Dá	Di	P	D	Dá	Di	P	D	Dá	Di	P
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			
Po				Ut				St				Pia				So				Ne			

Mgr. Miroslav Kunštek
tréner-sekretár klubu ŠK FbO