

## Individuální prázdninový tréninkový plán

1. zahřátí (minimálně 2 minuty poskoků na místě)
2. krátké plynulé protažení rukou a nohou
3. o-uči-gari (viz obrázek2), ko-uči-gari (viz obrázek1)
4. osoto-gari (stoj rozkročný, levá noha úkrok pod úhlem 45° dopředu, pravou nohou provedeme podmet – jako holubičku)
5. kolečko na zemi (techniky proti imaginárnímu partnerovy), všechny techniky které znáte
6. třicet krátkých zkracovaček (lehy sedy) – pozor na bederní páteř (podle možností 2 až 3 série)
7. deset kliků z kleku (podle možností 2 až 3 série)
8. dvacet dřepů (podle možností 2 až 3 série)
9. protažení celého těla od hlavy k nohám
10. minutová koncentrace v kleku, soustředění na vlastní dech, zavřené oči

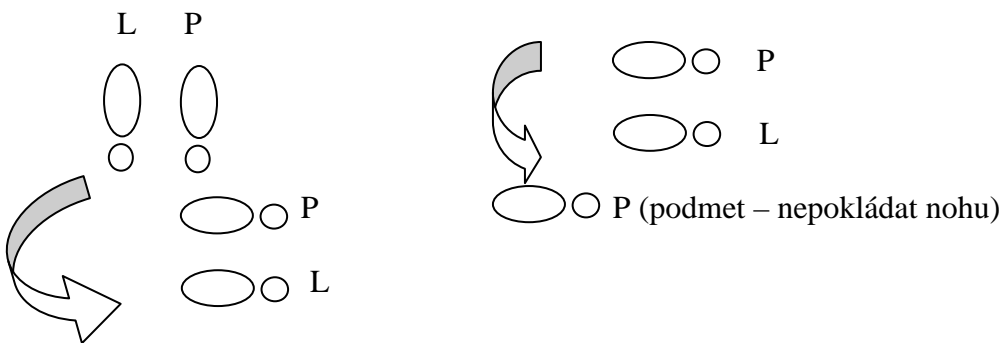
Vytvořte si tréninkový deník.

Příklad:

Vít Skalník

Datum	od	do	poznámka
1.7.2010	9:00	10:00	trénink podle plánu
1.7.2010	15:00	18:00	sportovní aktivita (plavání, fotbal, atd.)

Obrázek 1:



Obrázek 2:

