

Silový program švýcarské reprezentace, zima 2004/2005.

Skládá se celkem ze 4 různých fází, každá má 5 týdnů - od základní přípravy po závěrečnou fázi se silným efektem na konečnou výkonnost.
(Jde o letmý překlad z němčiny, některé specifické termíny zůstávají s otazníkem.)

Fáze EXTENSIV I

A) Běžecká abeceda

- lifting
- skipping (třeba jen z liftingu na každou čtvrtou)
- poskoky z kotníku, cupitání (i na schodech)
- výpony na špičce, třeba na schodu
- běh stranou s a bez překřížení
- stupňované krátké rovinky, změny tempa

B) "Kraftgymnastik" se švihadlem (?)

C) Cvičení chodidla

- roztahování a smrskávání prstů
- stoj na špičkách, paty se dotýkají, zvedni jednu špičku a drž rovnováhu
- stoj na jedné noze poslepu, ev. na měkké, nestabilní podložce
- stoj na patách, rozvor 1m, opři zádama o stěnu a zvedej špičky
- poskoky na jedné noze do čtverce, skoč dál teprve až když jsi získal rovnováhu
- dvojice: jeden stojí zádama k druhému na jedné noze, druhý se ho snaží mírným postrkováním vyvést z rovnováhy

D) Poskoky

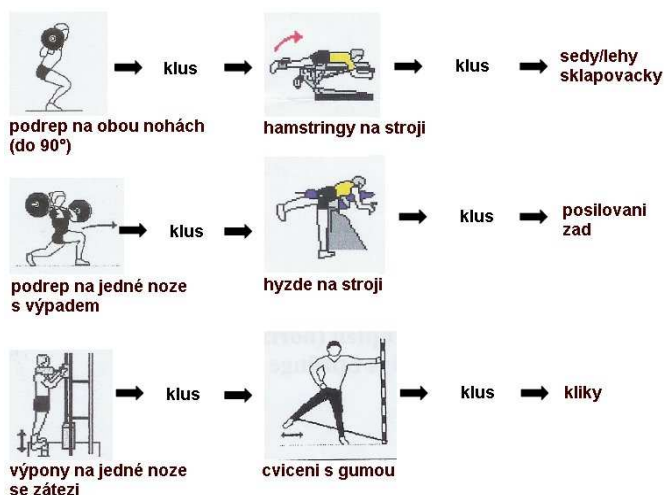
Nejlépe na tlumícím podkladu (žíněnky/koberec v tělocvičně). Volný výklus zpět.

- 4x10 odpichů
- 1x10 odpichů do strany s držením rovnováhy
- 2x10 odpichů do strany, dynamicky, s náprahem
- 2x15 poskoků snožmo
- 4x10 poskoků po jedné noze
- 2x10 žabáků
- 2x10 odpichů (jednou extra dlouhé, jednou extra vysoké)

To je celkem 180 poskoků. Začíná se na cca 150ks, postupně se dostane až na cca 300.

E) Silová vytrvalost na 3 "tratích"

Každou trať dát 2x. 15-25 opakování každého cviku. Ne do úplného vyčerpání - dynamicky a svižně. Volný mezklus.

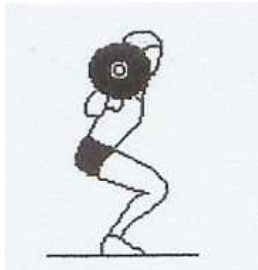


Fáze EXTENSIV II

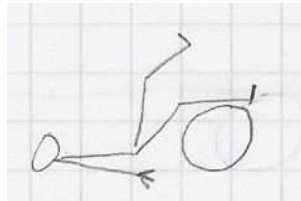
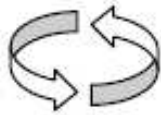
Až do týdne 8 platí to samé co pro fázi Extensiv I. Rozdílem je způsob provádění sekce E), která se teď provádí kulturistickým způsobem. To znamená pomalu, bez skokového úsilí. Na 3 doby se poleví, na 2 doby se zatíží. Při zátěži se vydechuje, při odpočinku nadechuje. Po celou dobu provádění cviku se neuvolňuje napětí ve svalech. Sklapovačky, záda a kliky budou spojené do jednoho zvláštního bloku na konci cvičení.

Od týdne 8 se mění část E) na:

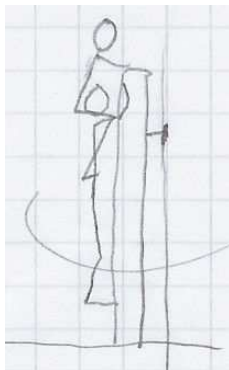
Cvičení na stanovištích - cviky následují jeden po druhém, 3 série, mezi sériemi plnohodnotný odpočinek



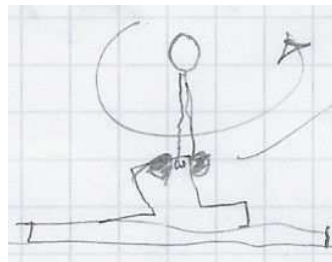
1A - pomalu
10x 70%



1B - 6-8 opakování

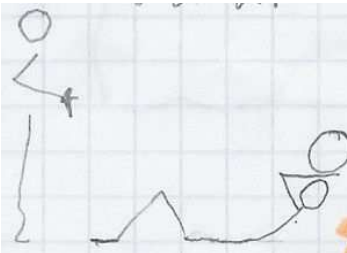
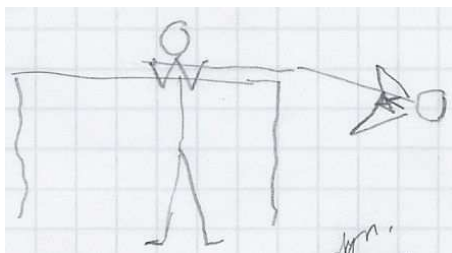
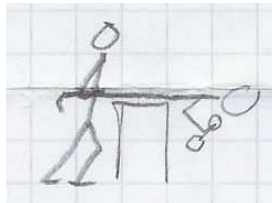
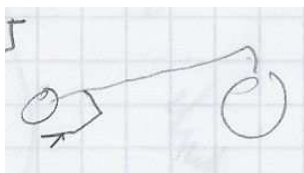


2 - 2 série
10x 70%
dynamicky, plyně



3
3 série po cca 15-ti na každou nohu
vhodná nestabilní podložka a extra zátěž

Stanoviště 4,5,6,7 jako kruhový trénink, celkem 2 série, každé cvičení cca 20 opakování, dynamicky, plyně.



Fáze INTENSIV

Rozběhání a rozcvičení, švihadlo.

A) Poskoky a běžecká dráha:

Využívá se tělocvičny a okolních chodeb a schodišť.

2x (3 okruhy) s 5' pauzou

1 okruh: 6 odpichů na koberci - poklus - 6 překážek - poklus - 6 "fusssprünge" - poklus - výskoky po jedné noze do 1.patra - klus - krátký sprint chodbou - sklusání schodů a klus do haly

B) Silová část:

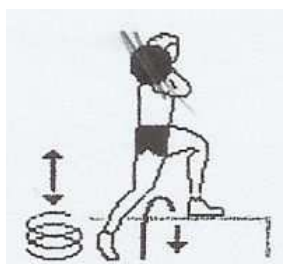
3 série. Po každé sérii 3 min pauza.

1 série obnáší: 1. cvičení na levou, 1. cvičení na pravou + 2.cvičení na obě.

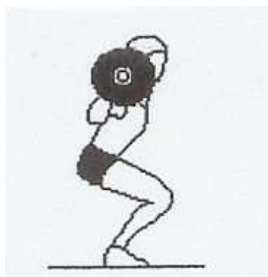


poloviční podřepy s činkou
6x 80%, dynamicky rychle
zadní noha podložená

direkt
➔

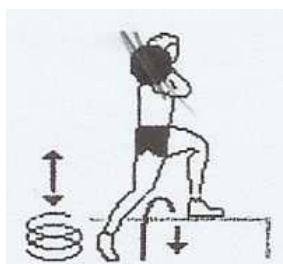


výskoky na stupínek s činkou



podřepy snožmo do 90°
15x 50% dynamicky pomalu

direkt
➔



výskoky na stupínek s činkou

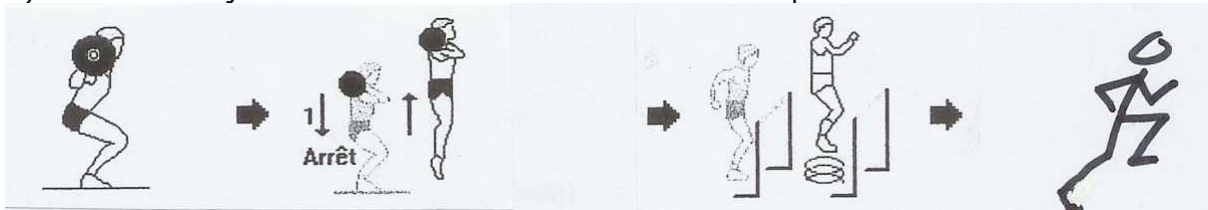
C) 15' výklus.

Fáze SPECIFICKÁ

(časově se kryje s předzávodním a závodním obdobím)

Rozběhání, rozcvičení, švihadlo.

A) Přímě navazující 4 cvičení. Po každé takové sérii 3 min pauza.



podřepy do 90°
5-10x 70-80%
(! záda!)

nahoře nepovolovat

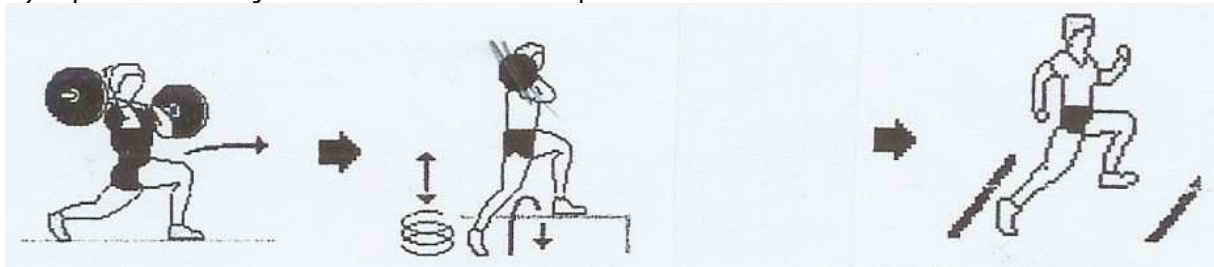
podřepy s výskokem
5x 10-30kg

5 skoků přes překážky

krátký spurt

(po 5 minutách)

B) 3 přímo navazující cvičení. 3 série s 3' pauzou.



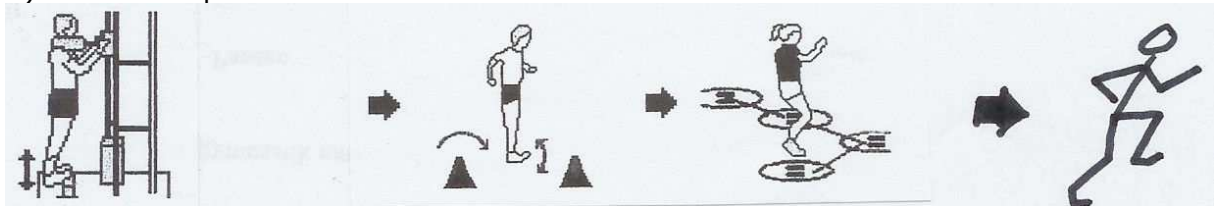
výpady
(vpřed, pak i do strany)
5-10x 70%
plynule

výskoky na stupínek
10 skoků přes dvě lavičky
(takže i pohyb vpřed)

10 odpichů, výbušně
na koberci

(po 5 minutách)

C) 3 série s 3' pauzou.



výpony
10x 70-80%
dynamicky, plynule

10 skoků snožmo
celkem vysoko

10x snožmo
různé směry

krátký spurt

D) 15' výklus.

Varianta pro použití v průběhu např. trén.kempu:

(štěrkové parkoviště 60x30m, využívají se strany a pro delší cviky i diagonály)

1.série - 8 min v kuse: odpichy - klus - sprint - klus - atp.

2.série - 6 min v kuse: běh - 20 "fussprünge" - 30m sprint s doklusem - 10 žabáků...

3.série - 6 min v kuse: slalomový běh rychle - spurt 30m s doklusem - slalomový běh rychle - spurt 30m s doklusem - atd.

nebo:

1.série - 2x 5min: tempo na 1500m po třech stranách parkoviště, výklus po čtvrté straně

2.série - 6min: odpichy - klus - skoky na jedné noze 2x 10 - klus - atd.

3.série - 6min: 20x "Fussprünge" a klus - sprint a doklus - slalomový běh rychle - sprint a doklus - atd.

/9.12.2010 RN