**KRUHOVÝ TRÉNINK – dětské hřiště nebo příroda – potřebovat budete buďto lavičku nebo kmen či pařez ☺**

1. **VÝPADY** – provádí se s dopadem na patu (lepší stabilita nohy), co nejdál, aby koleno nepředbíhalo špičku a koleno zadní nohy se může lehce dotknout země

* ruce běžecky nebo je spojte před hrudníkem
* je nutné mít zpevněný trup – střed těla
* pozor na pohyb nahoru – zvedáme se s rovnými zády – ramena se nesmí předklonit
* je možno je provádět i z výponu na špičce – je to ale náročnější na stabilitu a na sílu lýtkového svalu
* Měli byste cítit hýžďový sval a stehna – čtyřhlavý sval stehenní – u nás na tréninku tomu říkáme „přední stehno“ ☺.

1. **SKIPING** – klasika z běžecké abecedy – zde ji budeme provádět na 10m dopředu a pozpátku

* kolena zvedáme max. do úrovně pasu ne výš
* bérec je svěšený, směřuje dolů k zemi
* kroky jsou kratší a rychlejší s dopadem na špičku
* pohyb provádíme vpřed a vzad 10+10m
* nezaklánět ramena ani bradu, „nesedět“
* ruce běžecky – uvolněně

1. **POSKOKY DO STRAN „SÁBLÍKOVÁ“**

* Odraz můžeme provádět z celého chodidla do podřepu
* Dopad na celé chodidlo
* Ruce běžecky
* Mírný předklon
* Odrazová noha se při dopadu na švihovou nohu lehce vykývne do stany za tělem
* Zpevněný střed těla
* Měli byste cítit přední stehna, hýždě…. Pokud ne – pohyb cvičíte v malém rozsahu na narovnaných nohách – je potřeba jít víc do podřepu!

1. **PŘESKOKY PŘES ŠVIHADLO NEBO KOTNÍKOVÉ ODRAZY**

* Přes švihadlo skákejte – snožmo, skipink, střídavě, po jedné noze, koníčky …
* pokud nemáte švihadlo, tak provádějte odrazy snožmo s rukama za tělem
* Odrážejte se co nejvýše s malým posunem vpřed a pak s malým posunem zpět dozadu
* Zpevněný střed těla

1. **STŘIHY DOLNÍMI KONČETINAMI**

* Odraz provádíme nahoru
* Rozsah střihu dostatečně velký, ale odraz provádíme přes špičky
* Zpevněný střed těla
* Cvičení se dá provádět buď na rychlost pohybů – pak je střih menší nebo na sílu a rozsah střihu bude velký a ucítíte větší záběr ve stehnech, popř. v hýždích….

1. **VÝPONY NA LAVIČCE, SCHODU NEBO PAŘEZU**

* Je třeba se při cvičení přidržovat rukama
* Zpevněný střed těla
* Stojíme rovně
* Pohyb provádíme v co největším rozsahu
* Pohyb dolů nám protahuje lýtka a achilovku
* Pohyb nahoru – co nejvýše – posiluje
* Pohyby provádějte pomalu!

1. **KLIKY – NA ZEMI NEBO S RUKAMA NA LAVIČCE NEBO NA PAŘEZU**

* Zápěstí je pod rameny
* Prsty směřují buď dopředu nebo mírně dovnitř
* Kolena jsou opřeny o zem, pakliže cvičíme na zemi
* Zpevněné celé tělo
* Pohyb provádíme pomalu
* Neprohýbáme se v bedrech
* Hýždě nesmí být výš než ramena
* Celé tělo by mělo jít dolů jako deska
* Kliky lze provádět několika způsoby – buď posilujeme hlavně prsní svaly a lokty nám tedy půjdou do strany nebo posilujeme tricepsy (u nás na tréninku zadní ruce), tak nám lokty půjdou u těla směrem dozadu, prsty na rukách směřují vpřed….

1. **VÝSTUPY NA SCHOD, LAVIČKU NEBO PAŘEZ**

* Ruce pracuji běžecky
* Těžiště se musí dostat až nad stojnou nohu
* Švihová, resp. odrazová noha jde nahoru ostrým kolenem jako při skipinku
* Zpevněný střed těla
* Cvik se dá dělat např. vždy jen na jednu nohu nebo je střídat
* Nevystrkovat zadek
* Nepředklánět ramena
* Lze provádět i do výponu – nestabilní a těžší provedení!

1. **VÝSKOKY SNOŽMO A PODŘEP NEBO SED NA LAVIČKU, PAŘEZ….nebo bez A,B**

* Podřep do lehkého sedu na lavičku nebo cokoliv jiného
* Nohy jsou mírně rozkročeny
* Špičky směřují dopředu nikoliv do stran
* Kolena se při podřepu nepotkávají u sebe
* Kolena by měla být nad špičkami nohou
* Hýždě se podložky lehce dotknou
* Paže pracují souběžně a pomáhají švihem do odrazu
* Odraz provádíme co nejvýše do úplného napnutí nohou
* Sed provádíme spíše pomalu, pohyb brzdíme

1. **VÝPAD NA JEDNÉ NOZE**

* Jednu nohu zanožíme a položíme na lavičku, pařez….
* Stojnou nohu, která bude pohyb vykonávat posuneme dostatečně daleko aby se koleno při pohybu nedostalo před špičku
* Pohyb provádíme do úhlu 90° mezi stehnem a lýtkem stojné nohy
* Ruce provádí běžecký pohyb nebo je spojíme před hrudníkem
* Nepředkláníme ramena
* Trup je vzpřímený a zpevněný

1. **POSILOVÁNÍ BŘICHA VE VZPORU**

**CVIK A**

* Cvičíme na zemi nebo oporou o lavičku či kmen…
* Zpevněné celé tělo – jako deska
* Dlaně pod rameny
* Hlava v prodloužení páteře
* Jednou nohou unožíme a vrátíme zpět
* Koleno unožené nohy maximálně do výšky pasu
* Nevytáčíme žádnou jinou část těla

**CVIK B** (není na videu)

* Základní poloha stejná
* Kolena se zvedají rovně pod břicho
* Kolena se střídají
* Pohyb lze provádět pomalu nebo rychle, jako skiping ve vzporu
* Hýždě nezvedáme nahoru
* Tělo zůstává zpevněné
* Ramena nad zápěstím

**CVIK C** (není na videu)

* Kolena se mohou zvedat k protilehlému ramenu

**ZPEŇOVÁNÍ TĚLA – DOMA NA DECE NEBO KOBERCI ČI KARIMATCE, PODLOŽCE NA CVIČENÍ**

1. **VZPOR LEŽMO NA PŘEDLOKTÍ A VÝDRŽ**

* Tělo je zpevněné jako deska
* Hýždě nevystrkujeme
* Bedra se nesmí propadat
* Lokty jsou pod rameny
* Dlaně rozevřené, prsty natažené
* Hlava v prodloužení páteře
* Nohy zapřené o špičky
* Zatažené břicho
* Pravidelně dýcháme

1. **„VELBLOUD“ ☺**

* Výchozí poloha je stejná jako u předešlého cviku – vzpor ležmo na předloktí
* Z předloktí se postupně jedna ruka zvedá do vzporu
* Dlaň pokládáme na místo lokte
* Postupně zvedáme jednu a pak druhou ruku
* Ruce pokládáme pod ramena
* Nevytáčíme pánev!!!!
* Tělo držíme ve stále stejné pozici

1. **ZVEDÁNÍ RUKOU**

* Stejná výchozí pozice – vzpor ležmo
* Postupně zvedáme lehce jednu ruku – stačí 5cm nad zem a zpět
* Nevytáčet tělo
* Ruku vrátit pod rameno a střídáme

1. **ZVEDÁNÍ NOHOU**

* Stejná výchozí pozice
* Zvedáme jednu nohu lehce nad zem a vracíme zpět
* Výměna
* Tělo se nesmí vytáčet do stran
* Nepropadá se v bedrech

1. **KOMBINACE PŘEDEŠLÝCH DVOU CVIČENÍ – ZVEDÁNÍ RUKY A NOHY DO KŘÍŽE**

* Základní poloha stejná ve vzporu
* Zvedáme např. pravou nohu a levou ruku – do kříže
* Nesmí se tělo přetáčet
* Držíme ho zpevněné jako deska
* Cvičíme pomalu, kontrolovaně
* Všechny pohyby řídíme a nic nám napadá

1. **HVĚZDICE VE VZPORU LEŽNO NA BOKU**

* Vzpor ležmo na boku
* Tělo držíme jako desku – rovné
* Hlava v prodloužení trupu
* dlaň pod ramenem
* horní ruka je v rozpažení
* horní noha v unožení
* tělo tvoří „hvězdici“
* výdrž

**POSILOVÁNÍ BŘICHA V LEHU NA BŘIŠE**

1. **PŘITAHOVÁNÍ KOLEN**

* Leh na zádech
* Zvedneme nohy do 90°, přitažené špičky nohou
* Kolena i kotníky jsou od sebe stejně vzdálené
* Ramena táhneme dolů a od uší
* Ruce natažené
* Kolena se pohybují cca 5 cm od těla a zpět
* Kolena s tělem svírají pravý úhel, nesmí jít blíž, pak by se vypojilo “spodní „ břicho
* Udržíme tělo celé na podložce
* Pohyb musí být pomalý a kontrolovaný

1. **POMALÝ LEH-SED**

* Nohy mohou být nataženy nebo pokrčeny (A,B)
* Ruce mohou tvořit písmeno V nebo jako by nás objímaly
* Ramena táhneme od uší
* Pohyb začíná hlava - s výdechem
* Postupně se tělo odvíjí od podložky obratel po obratle – pomalu
* Na konci pohybu se celé tělo narovná do vzpřímených zad – zde končí výdech a provedeme nádech a s výdechem jdeme zase obratel po obratli dolů – pomalu
* Pohyb nesmí začít švihový pohyb pánví! Ta se nesmí naklápět dopředu!

1. **VYTÁČENÍ TRUPU V SEDU**

* V sedu s rovnými zády a lehce pokrčenýma nohama vytáčíme paže a trup
* Nohy lze zvednout – těžší provedení
* Ruce jako by přenášely balon ze strany na stranu
* Držíme vzpřímený sed
* Pohyb provádíme s výdechem
* Nesmí bolet záda – jestliže bolí, položíme nohy lehce na zem
* Ramena táhneme daleko od uší – dlouhý krk
* Hlava sleduje pohyb paží

A ještě jsem zapomněla!!!!!

1. **ZADNÍ KLIKY NA LAVIČCE**

* sed na židli nebo na čemkoli
* ruce se chytí jejího kraje, prsty směřují dopředu
* popojdeme vpřed, tak aby hýždě byly mimo židli, a provádíme kliky
* nohy jsou zcela uvolněné a pokrčené
* Vše zvedají ruce
* Zpevněný střed těla
* Ramena daleko od uší – nesmí nám zmizet krk
* Lokty směřují dozadu

**SEZNAM CVIKŮ PRO KRUHOVÝ TRÉNINK VENKU: cvičte v tomto pořadí:**

1. Skipink tam i zpět na vzdálenost 10m (cv. č. 2 – tam i zpět 2x)
2. Výpady na vzdálenost 10m, pak se otočit a jít zpět (pokud cvičíte intervalově) (cv. č. 1- 10x na každou nohu)
3. Švihadlo (cv. č. 4 – 30x)
4. „Sáblíková“ (cv. č.3 – 10x na každou nohu)
5. Výpony (cv. č.6 – 20x)
6. Kliky – na zemi nebo na lavičce nebo jiné podložce (cv.č.7 – 15-20x)
7. Střihy (cv.č.5 – 20x)
8. Břicho ve vzporu a přitahovat koleno pod břicho (cv. č. 11B – 20x)
9. Výstupy (cv. č. 8 – 10x na každou nohu)
10. Břicho ve vzporu a přitahovat koleno k protilehlému ramenu (cv. č. 11C – 10x každou nohou)
11. Výpad na jedné noze – jestliže cvičíme intervalově, tak jeden interval cvičí jedna noha a na druhý interval opačná noha (cv. č. 10 – 10x na každou nohu)
12. Podřep a výskok – s lavičkou nebo bez…. (cv. č. 9 A,B – 20x)
13. Břicho ve vzporu a koleno jde do unožení (cv. č. 11A – 10x na každou stranu)

**SEZNAM CVIKŮ PRO KRUHOVÝ TRÉNINK DOMA: cvičte v tomto pořadí:**

1. Švihadlo (cv. č. 4 – 30x)
2. Zpevňovačka ve vzporu ležmo na předloktí a výdrž (cv. č. 12 napočítat si do 20 ☺)
3. Výpady na místě – jedna noha jde do výpadu a pak se vrátí zpět – můžete cvičit buď jen na jednu nohu a v příštím kole na druhou nebo je střídat (cv. č. 1 – 10x na každou nohu)
4. Kliky – na tzv. „zadní ruce nebo zadní kliky“ v naší terminologii – (cv. č. 21 - 15x)
5. Zpevňovaní ve vzporu ležmo a zvedáme ruce (cv. č.14 – 10x každou rukou)
6. Posilování břicha v leže na zádech – pomalý leh-sed (cv. č. 19 – 20x)
7. Zpevňování ve vzporu ležmo – zvedání dolních končetin (cv. č. 15 – 10x každou nohou)
8. Posilování břicha v sedu – vytáčení trupu (cv. č. 20 – 10x na každou stranu)
9. Zpevňování ve vzporu ležmo – spojení obou předchozích cviků – zvedání nohy a ruky do kříže (cv. č. 16 – 20x)
10. Posilování břicha v leže na zádech – přitahování kolen (cv. č. 18 – 15-20x)
11. Hvězdice ve vzporu ležmo na boku (cv. č. 17 – napočítat do 15)
12. Kliky – kolena na zemi (cv. č. 7 – 15-20x)
13. Podřep a výskok (cv. č. 9 – 20x)
14. Výpony – práh nebo nějaká dětská stolička nebo židle zapřená o zeď – přidržovat se!!!! (cv. č. 6 – 20x)
15. Velbloud (cv. č. 13 – 10x obě ruce)

**Trénink se dá provádět několika způsoby:**

1. **Na počet opakování** – ideální počet Vám píši v závorce u daného cviku – zvolil bych jako 1. trénink
2. **Intervalově** – např. 20s cvičení a 10s odpočinek – to by mohl druhý trénink nebo 30s cvičení a 15s odpočinek – to by mohlo být jako další 3. trénink

Každý kruhový tréninky by měl mít více kol…. min. 2, protože některé cviky může cvičit jen jedna část těla např. levá noha a tudíž je nutné druhé kolo, aby si zacvičila i ta druhá… takže buďto děti odcvičí napřed jedno kolo a po 3 minutovém odpočinku druhé nebo si daný cvik dají rovnou 2x s danou pauzou, kterou uvádím výše…