



PROJEKT

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

Autor: Tereza Dobrovolná

2020

SPORT

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

ŘÍJEN / OKTÓBER

měsíční / mesačný plánovač 2020



pondělí / pondelok	úterý / utorok	středa / streda	čtvrtek / štvrtok	pátek / piatok	sobota / sobota	neděle / nedelja
28	29	30	1	2	3	4
5 BĚH 2 KM	6 ŠVIHADLO	7 POSILOVÁNÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ	8 ROUNOVÁHA	9 PLANK	10 PROCHÁZKA NEBO KOLO	11 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
12 BĚH 3 KM	13 WALL SIT	14 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	15 PLANK	16 ŠVIHADLO	17 TANEC NEBO KOLO	18 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
19 BĚH 3 KM	20 ŠVIHADLO	21 POSILOVÁNÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ	22 ROUNOVÁHA	23 BĚH 2 KM	24 PROCHÁZKA NEBO KOLO	25 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ
26 BĚH 4 KM	27 PLANK	28 POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA	29 WALL SIT	30 BĚH 3 KM	31 TANEC NEBO KOLO	1 ZKLIDNĚNÍ PROTAŽENÍ

HABIT TRACKER

ACUP
Style

Tento měsíc budu:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

POZNÁMKY



POPIS PROJEKTU

ŘÍJNOVÁ POHYBOVÁ VÝZVA

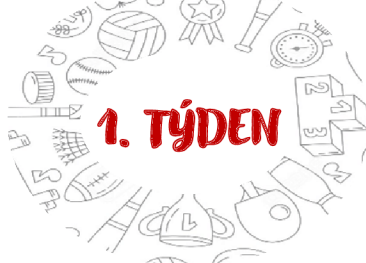
Projekt Říjnová pohybová výzva bude předmětem výzkumu diplomové práce. Je tvořen celkem 28 pohybovými výzvami v podobě tělesných cvičení. Vyplněné záznamové archy budou využity ke sběru výzkumných dat a k ověření splnění povinného úkolu distanční výuky tělesné výchovy. Na první stránce se nachází záznamový arch s měsíčním plánovačem celé výzvy. Každý týden obsahuje 7 různých tělesných cvičení (běh, posilovací cvičení aj.), jejichž splnění si můžete zaznamenávat do „habit trackeru“ (křížkem, fajfkou), který se nachází pod rozpisem. Zpětně tak uvidíte svůj postup během celého měsíce.

Jednotlivé aktivity můžete plnit přesně dle měsíčního plánovače, nebo v libovolné dny na základě svých potřeb a nálady, ale také podle aktuálního stavu počasí. Výzvy můžete plnit samostatně, s kamarády, spolužáky či rodiči. **PRIMÁRNÍ JE SE DO VÝZVY ZAPOJIT, INDIVIDUÁLNĚ SE ZLEPŠOVAT A PŘEKONÁVAT SÁM/SAMA SEBE. POKUD SE VÁM NĚJAKÁ POHYBOVÁ VÝZVA NEVYDAŘÍ PODLE PŘEDSTAV, VŮBEC NEVADÍ.**

Vycházíte pouze ze svých limitů a schopností. V další části Vám však k pohybovým výzvám předkládám zásady správného provádění jednotlivých cviků, kterých byste se měli držet, aby nedocházelo k nežádoucím účinkům. Přidávám také další rady, které Vám mohou plnění výzev usnadnit. Před samotným plněním výzvy Vám doporučuji si zásady jednou krátce projít.

Podmínky plnění pohybové výzvy

- **1. A 2. TÝDEN = POVINNÝ ÚKOL V RÁMCI DISTANČNÍ VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY** – vybrat a splnit alespoň 2 pohybové výzvy (tělesná cvičení) v jednom týdnu (celkem minimálně 4 tělesná cvičení). Vámi vybraná tělesná cvičení představují náhradu 2 vyučovacích hodin tělesné výchovy týdně, které byly omezeny v důsledku covidových opatření.
- **Za 2 splněná tělesná cvičení obdržíte 1 do klasifikace tělesné výchovy.** Pokud splníte více než dvě povinná tělesná cvičení týdně, dostanete další 1 navíc. Za dva povinné týdny tak můžete získat až 4 jedničky
- **Každá splněná pohybová výzva (tělesné cvičení) musí být písemně okomentována** – průběh plnění, pocity, co se vám dařilo, co vám činilo potíže, jaká pohybová výzva se vám líbila/nelíbila).
- **3. A 4. TÝDEN POHYBOVÉ VÝZVY JE DOBROVOLNÝ A ZA JEHO PLNĚNÍ JIŽ 1 NEOBDRŽÍTE.**



5. 10. PONDĚLÍ – BĚH 2 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Běžte vlastním, přiměřeným tempem, tak abyste dokázali pravidelně dýchat.
- Pokud se v průběhu běhu budete cítit unavení nebo nebudete stačit s dechem, zpomalte a pokračujte rychlou chůzí (indiánský běh).
- Kilometry si můžete měřit pomocí telefonu nebo chytrých hodinek.
- **Před samotným během doporučuji zahřátí prostřednictvím tohoto videa (0:30 – 3:55):**

ZDROJ VIDEA: Youtube (2016, Květen 5). *Nike Run Club Warm-up [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=WxKq8548p94>

- **0:30 „KNEE HUGS“** → 5x na každou nohu, nejprve zpevnit střed těla, přednožit a až následně chytit za přední část kolena, poté na pár vteřin do výponu a zpět (protažení hýžďových svalů, lýtek a hamstringů)
- **1:10 „TABLE TOPS“** → 5x na každou nohu, držíme se za kotník, tlačíme proti dlani, vždy krátká výdrž (protažení flexorů kyčle – bedrokyčlostehenní sval)
- **1:50 „SCOOPS“** → 5x na každou nohu, do předklonu přes rovná záda, pohled směruje vpřed (protažení hamstringů)
- **2:15 „STANDING GLUTE KICKBACK“** → 5x na každou nohu (protažení hýžďových svalů, flexorů kyčle, lýtek a hamstringů)
- **3:05 „QUAD PULLS“** → 5x na každou nohu, koleno směřuje dolů, kotník tlačíme proti dlani, vždy krátká výdrž (protažení přední strany stehen)

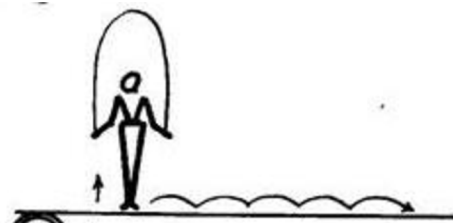
TIP NA BEZPLATNÉ BĚŽECKÉ APLIKACE:

- Nike Running Club, Endomondo, Runkeeper, Strava
- Pokud nechcete běhat s telefonem nebo nemáte k dispozici chytré hodiny, doporučuji využít mapy Google a trasu si přibližně vyměřit z místa bydliště.

6. 10. ÚTERÝ – ŠVIHADLO

POPIS CVIČENÍ:

- Proveďte tyto druhy přeskoků: **2x 30 vteřin s meziskokem, 30 vteřin bez meziskoku, 5x skok na levé, 5x skok na pravé, 30 vteřin cval stranou přes švihadlo**



Obrázek 1 Cval stranou (Kos, 1983)

DOPORUČENÍ A ZÁSADY:

- Ruce v úrovni pasu, kroužení vychází ze zápěstí (nekroužíme celými pažemi).
- Chodidla držíme blízko u sebe, odrážíme se ze špiček, skáče těsně nad zemí, dopadáme opět na přední část chodidla.
- Mezi jednotlivými druhy přeskoků si dopřejte krátkou pauzu.

7. 10. STŘEDA – 10 MINUT POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ S VLASTNÍ VÁHOU

DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2020, Únor 16). *10 MIN BEGINNER AB WORKOUT [online video]*.

Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=1f8yoFFdkcY&t=184s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zacvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ:

- Posilujeme vedeným plynulým pohybem, nikdy švihem!
- Bedra vždy v kontaktu s podložkou, neprohýbáme se!
- Chodidla jsou plnou plochou na zemi, na šíři boků.
- Hlava je v uvolněném předklonu. Pohled směřuje vpřed, nezavíráme oči!
- Ruce jsou položeny na spáncích, podél těla nebo na hrudníku. Nechytáme se v týl (dochází k přetěžování krční páteře)!
- Pravidelně dýcháme – při zatnutí svalů výdech, s uvolněním nádech. Nezadržujeme dech!

DOPORUČENÍ:

- Cvičte dle svého tempa. Cviky provádějte raději pomaleji, ale technicky správně dle zásad výše!
- Pokud nebudete mít sílu, udělejte si krátkou pauzu. Pokud chcete odcvičit čistý čas, video si libovolně zastavte a krátce si odpočiňte.

POPIS CVIKŮ A JEJICH ZJEDNODUŠENÍ:

- **Trenérka na videu se dotýká země pouze patami. Vy se však dotýkejte celou plochou! Nepochází tak k zapojení bedrokyčlostehenního svalu.**
- **U každého cviku dodržujte zásady zmíněné výše!**
- **0:15 „CRUNCH (ZKRACOVAČKY) →** přímý břišní sval
- **0:55 „CRUNCH LEFT (BOČNÍ ZKRACOVAČKY)“ →** šikmé břišní svaly, trup držíme rovně
 - cvik zjednodušíte položením kolen na zem
- **1:35 „CRUNCH RIGHT (BOČNÍ ZKRACOVAČKY)“ →** šikmé břišní svaly
 - trup držíme rovně, cvik zjednodušíte položením kolen na zem
- **2:15 „HEEL TOUCHES (DOTYK PAT)“ →** přímý břišní sval, šikmé břišní svaly
 - trup držíme rovně
- **2:55 „AB HOLD (VÝDRŽ V PŘEDNOŽENÍ)“ →** spodní břicho
 - cvik zjednodušíte pokrčením nohou
- **3:55 „RUSSIAN TWIST (RUSKÝ TWIST)“ →** střed těla
 - neprohýbat bedra, záda svírají se zemí úhel 45°, mezi stehny a břichem 90° (písmeno V), natáhněte ruce před sebe a rotujte trupem ze strany na stranu, pohledem sledujte pohyb
- **4:15 „LEAN BACK HOLD (VÝDRŽ V MÍRNÉM ZÁKLONU)“ →** střed těla
 - neprohýbat bedra, záda svírají se zemí úhel 45°, mezi stehny a břichem 90° (V)
- **4:55 „SLOW MOUNTAIN CLIMBER (POMALÝ HOROLEZEC) →** střed těla

- tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, koleno pomalu přitahujeme k hrudníku
- **5:35 „PLANK (PRKNO)“** → střed těla
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, lokty pod rameny, hlava v prodloužení těla, pohled směřuje dolů
- **6:15 „TOE TOUCHES (DOTYKY ŠPIČEK)“** → přímý břišní sval
- **6:55 „BICYCLE CRUNCH (CYKLISTICKÉ ZKRACOVAČKY)“** → střed těla
 - lokty směřují ven od těla (nejsou před tělem), pomalu přibližujeme loket k nesouhlasnému kolenu
- **7:35 „HIP LIFT (ZVEDÁNÍ BOKŮ)“** → střed těla
- **8:55 „SPIDER PLANK (PAVOUČÍ PRKNO)“** → střed těla, tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, koleno přibližujeme k loktu

8. 10. ČTVRTEK – ROVNOVÁŽNÉ CVIČENÍ

POPIS:

- 1) Nejprve stoj pouze na levé noze – skrčit přednožmo pravou. Následně provádíme švihové pohyby pažemi ze zapažení do předpažení → **4x vpřed, 4x vzad (následně výměna nohou)**
- 2) To samé, ale tentokrát se zavřenýma očima → **4x vpřed, 4x vzad (následně výměna nohou)**



Obrázek 2 Rovnovážné cvičení (Kos, 1983)

9. 10. PÁTEK – PLANK (VÝDRŽ V PRKNU)

POPIS:

- Výchozí pozicí je podpora na předloktí. Pokrčte ruce a opřete se o lokty. Lokty mějte přímo pod rameny. Nohy na šířku pánve. Zpevněte celé tělo (zatněte břicho a hýždě). Trup, hýždě a nohy jsou v jedné linii. Pro lepší představu máte níže obrázek. → **3x 20 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Neprohýbat bedra, nevysazovat pánev nad úroveň zad.
- Tlačte ramena směrem k zemi.
- Hlava v prodloužení těla, pohled směřuje na dolů na ruce.
- Pravidelný nádech a výdech!
- **Posilujeme střed těla → význam pro správné držení těla a prevence bolesti zad (příčný břišní sval, bránice, vzpřimovače páteře a svaly pánevního dna)**



Obrázek 3 Prkno – ideální cvik na břišní svaly (Tabata Workout, 2016)

10. 10. SOBOTA – PROCHÁZKA (ALESPOŇ 20 MINUT CHŮZE), NEBO JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT)

11. 10. NEDĚLE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEOA

ZDROJ VIDEOA: Youtube (2019, Prosinec 8). *10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video]*.

Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=QfAY5JsB7qY&t=405s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Cvičte v klidu a pomalu. Podle svého tempa. Pravidelně dýchejte – se zátěží výdech, s uvolněním nádech. **Nezadržujte dech!**
- **Obsahuje prvky posilování břišních svalů a dolních končetin → dodržujte zásady!**
- **„UP DOWN COMBINATION“** → při planku tělo v jedné rovině (neprohýbat bedra, nevysazovat pánev)
→ při kobře držíme lokty u těla, pánev (stydskou kost) a nohy držíme na zemi, odtlačujeme se od rukou, pohled směřuje vzhůru, snažíme se vytahovat hlavu (nezaklánět)
- **CVIKY VE DŘEPU** → na plných chodidlech, špičky směřují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směřuje vpřed
- **„LEG STRETCH“** → chodila na zemi, vždy se podíváme za rukou směrem ke stropu
- **CVIKY V PLANKU** → zpevněné tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, nevysazovat pánev nad úroveň zad, hlava v prodloužení těla, pohled směřuje dolů na ruce
- **„HIP FLEXOR STRETCH“** → pánev protlačujeme vpřed, cvik zjednodušíte položením kolene na zem
- **„CVIKY NA BŘIŠNÍ SVALY“** → bedra na podložce, vedený pohyb, pohled směřuje vpřed, cviky zjednodušíte pokrčením nohou



12. 10. PONDĚLÍ – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

13. 10. ÚTERÝ – WALL SIT (VÝDRŽ V SEDU U ZDI)

POPIS:

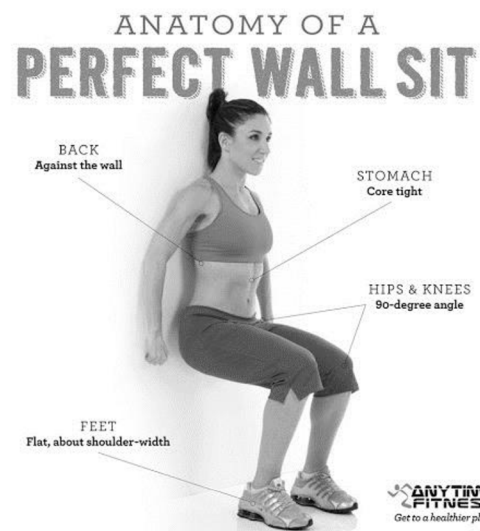
- Postavte se zády ke zdi, přejděte do sedu a opřete se o zeď. Snažte se k ní po celou dobu co nejvíce tisknout. Zpevněte celé tělo. Ruce jsou spuštěné podél těla. Pro lepší představu máte níže obrázek, jak cvik správně vypadá. → **3x20 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ:

- Nohy držte na šířku ramen, na plných chodidlech.
- Kyčle i kolena svírají úhel 90°, kolena nepřesahují špičky nohou.
- Záda držíme přilepená ke zdi, neprohýbáme se v bedrech.
- Zpevněné celé tělo, pevný střed těla.
- Pravidelný nádech a výdech!
- Mezi opakováními si dopřejte krátkou pauzu.
- Posilujeme dolní končetiny a střed těla (core).

LEHČÍ VARIANTA:

- Položte si ruce na stehna.



Obrázek 4 Anatomy Of A Perfect Wall Sit (Anytime Fitness, 2020)

14. 10. STŘEDA – 20 MINUT POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA S VLASTNÍ VÁHOU DLE VIDEOA

ZDROJ VIDEOA: Youtube (2019, Zář 1). 20 MIN FULL BODY WORKOUT [online video].
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=UItWltVZZmE&t=961s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zacvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY POSILOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN:

- Chodidla jsou celou plochou na zemi, na šíři ramen. Špičky jsou vytočené mírně ven.
- Kolena nepřesahují špičky nohou, jsou v jedné ose. Kolena se nebortí dovnitř.
- Rovná záda, neprohýbat se v bedrech.
- Pohled směruje vpřed, nezavíráme oči!
- Pravidelně dýcháme – do nižší polohy jdeme s nádechem (s uvolněním nádech), do vyšší polohy s výdechem (při zatnutí výdech). Nezadržujeme dech!

ZÁSADY POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ:

- Posilujeme vedeným plynulým pohybem, nikdy švihem!
- Bedra vždy v kontaktu s podložkou, neprohýbáme se!
- Chodidla jsou plnou plochou na zemi, na šíři boků.
- Hlava je v uvolněném předklonu. Pohled směruje vpřed, nezavíráme oči!
- Ruce jsou položeny na spáncích, podél těla nebo na hrudníku. Nechytáme se v týl (dochází k přetěžování krční páteře)!
- Pravidelně dýcháme – při zatnutí svalů výdech, s uvolněním nádech. Nezadržujeme dech!

DOPORUČENÍ:

- Cvičte dle svého tempa. Cviky provádějte raději pomaleji, ale technicky správně dle zásad výše!
- Pokud nebudete mít sílu, udělejte si krátkou pauzu. Pokud chcete odcvičit čistý čas, video si libovolně zastavte a krátce si odpočiňte.
-

POPIS CVIKŮ A JEJICH ZJEDNODUŠENÍ:

- „WALK DOWN TO PLANK (CHŮZE DO PLANKU)“ → střed těla, horní končetiny
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, lokty pod rameny, hlava v prodloužení těla, pohled směruje dolů
- „DŘEP“ → dolní končetiny
 - na plných chodidlech, špičky směrují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směruje vpřed
- „SQUAT WITH CROSS ELBOW (DŘEP S PŘEDNOŽENÍM KŘÍŽEM K LOKTU)“ → dolní končetiny, střed těla

- na plných chodidlech, špičky směřují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směřuje vpřed
- lokty směřují ven od těla (nejsou před tělem), přibližujeme loket k nesouhlasnému kolenu
- **„CURTSEY LUNGE** → dolní končetiny
 - na plných chodidlech, špičky směřují mírně ven, kolena nad špičkami, rovná záda, pohled směřuje vpřed
- **„SLOW BICYCLE CRUNCH (POMALÉ CYKLISTICKÉ ZKRACOVAČKY)“** → střed těla
 - lokty směřují ven od těla (nejsou před tělem), pomalu přibližujeme loket k nesouhlasnému kolenu
- **„CRUNCH WITH STRAIGHT LEGS (ZKRACOVAČKY S PŘEDNOŽENÍM)“** → přímý břišní sval,
 - cvik zjednodušíte položením pokrčených nohou na zem
- **„SLOW MOUNTAIN CLIMBER (POMALÝ HOROLEZEC)“** → střed těla
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, koleno pomalu přitahujeme k hrudníku
- **„PLANK (PRKNO)“** → střed těla
 - tělo v jedné rovině, neprohýbat bedra, stažené hýždě a břicho, lokty pod rameny, hlava v prodloužení těla, pohled směřuje dolů
- **„SUPERMAN“** → spodní zádové svaly, hýžděové svaly, střed těla
 - nohy a trup zvedejte pomalu vedeným pohybem
 - pohled směřuje na zem, nezakláníme se

15. 10. ČTURTEK – PLANK (VÝDRŽ V PRKNU)

POPIS:

- Výchozí pozicí je podpora na předloktí. Pokrčte ruce a opřete se o lokty. Lokty mějte přímo pod rameny. Nohy na šířku pánve. Zpevněte celé tělo (zatněte břicho a hýždě). Trup, hýždě a nohy jsou v jedné linii. → **3x 30 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

16. 10. PÁTEK – ŠVIHADLO

POPIS CVIČENÍ:

- Proveďte tyto druhy přeskoků: **2x 30 vteřin s meziskokem, 30 vteřin bez meziskoku, 5x skok na levé, 5x skok na pravé, vajíčko (překřížení rukou před tělem)**
- Proveďte **2x bez přerušování tuto sestavu** (školku) na švihadle:
 - 5x – s meziskokem**
 - 4x – bez meziskoku**
 - 3x – na pravé**
 - 2x – na levé**
 - 1x – přeskok kroužením zkřížmo = vajíčko**



Obrázek 5 Přeskok kroužením zkřížmo (Kos, 1983)

ZÁSADY STEJNÉ JAKO 1. TÝDEN

DOPORUČENÍ:

- Pokud Vám nebude vyhovovat tato posloupnost sestavy, jednotlivé skoky si můžete poskládat dle sebe, případně přidat svůj vlastní druh přeskočků.

17. 10. SOBOTA – JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT), CVIČENÍ DO RYTMU HUDBY DLE VIDEO (TANEC)

POPIS

- Pokud si zvolíte tanec, vyberte si jedno z videí níže.
- Pokud budete chtít, samozřejmě si můžete zatancovat dle obou videí.
- Pokud Vám nebude ani jedno video vyhovovat, můžete si vybrat jakoukoliv píseň a zatancovat si svoji vlastní sestavu.

ZDROJ 1. VIDEO – CARDIO TANEC:

Youtube (2020, Duben 4). *Joel Corry – Lonely: HAPPY DANCE WARM UP [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=vNUWtyW0js0>

ZDROJ 2. VIDEO – POSÍLENÍ DOLNÍCH KONČETIN

Youtube (2019, Říjen 6). *Ed Sheeran – South of the Border LEG WORKOUT [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=Ldeq9CPsPSo&t=49s>

- Dodržujte zásady posilování dolních končetin viz 1. týden posilování celého těla.

18. 10. NEDĚLE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2019, Prosinec 8). *10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=QfAY5JsB7qY&t=405s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN



19. 10. PONDĚLÍ – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

20. 10. ÚTERÝ – ŠVIHADLO

POPIS CVIČENÍ:

- Provedte tyto druhy přeskoku: **2x 45 vteřin s meziskokem, 45 vteřin bez meziskoku, 5x skok na levé, 5x skok na pravé, 10x střídavě skok na pravé a levé, 2x návazně vajíčko**
- Provedte **1x bez přerušení tuto sestavu (školku) na švihadle:**
 - 10x – s meziskokem**
 - 9x – bez meziskoku**
 - 8x – střídavě skok na pravé a levé**
 - 7x – na pravé**
 - 6x – na levé**

PO PROVEDENÍ PŘESKOKU NA LEVÉ NOZE (6X) ZASTAVIT, A TO SAMÉ S KROUŽENÍM ŠVIHADLA VZAD:

- 5x – vzad s meziskokem**
- 4x – vzad bez meziskoku**
- 3x – vzad střídavě skok na pravé a levé**
- 2x – vzad na pravé**
- 1x – vzad na levé**

ZÁSADY STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

DOPORUČENÍ:

Pokud Vám nebude vyhovovat tato posloupnost sestavy, jednotlivé skoky si můžete poskládat dle sebe, případně přidat svůj vlastní druh přeskoku.

21. 10. STŘEDA – 10 MINUT POSILOVÁNÍ BŘISNÍCH SVALŮ S VLASTNÍ VÁHOU DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2020, Únor 16). *10 MIN BEGINNER AB WORKOUT [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=1f8yoFFdkcY&t=184s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zacvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

22. 10. ČTVRTEK – ROVNOVÁŽNÉ CVIČENÍ

POPIS:

- 1) Nejprve stoj na levé noze – skrčit přednožmo pravou. Následně provádíme švihové pohyby pažemi ze zapažení do předpažení → **8x vpřed, 8x vzad (následně výměna nohou)**
- 2) To samé, ale tentokrát se zavřenýma očima → **8x vpřed, 8x vzad (následně výměna nohou)**

23. 10. PÁTEK – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

24. 10. SOBOTA – PROCHÁZKA (ALESPOŇ 20 MINUT CHŮZE), NEBO JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT)

25. 10. NEDĚLE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2019, Prosinec 8). *10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video]*.
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=QfAY5JsB7qY&t=405s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN



26. 10. PONDĚLÍ – BĚH 4 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

27. 10. ÚTERÝ – PLANK (VÝDRŽ V PRKNU)

POPIS

Výchozí pozicí je podpor na předloktí. Pokrčte ruce a opřete se o lokty. Lokty mějte přímo pod rameny. Nohy na šířku pánve. Zpevněte celé tělo (zatněte břicho a hýždě). Trup, hýždě a nohy jsou v jedné linii. → **3x 30 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

28. 10. STŘEDA – 20 MINUT POSILOVÁNÍ CELÉHO TĚLA S VLASTNÍ VÁHOU DLE VIDEO

ZDROJ VIDEO: Youtube (2019, Září 1). 20 MIN FULL BODY WORKOUT [online video].
Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=UitWltVZZmE&t=961s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a zacvičit si čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO 2. TÝDEN

29. 10. ČTVRTEK – WALL SIT (VÝDRŽ V SEDU U ZDI)

POPIS

Postavte se zády ke zdi, přejděte do sedu a opřete se o zeď. Snažte se k ní po celou dobu co nejvíce tisknout. Zpevněte celé tělo. Ruce jsou spuštěné podél těla. → **3x 30 vteřin**

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO 2. TÝDEN

30. 10. PÁTEK – BĚH 3 KILOMETRY

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN

31. 10. SOBOTA – JÍZDA NA KOLE VLASTNÍM TEMPEM (ALESPOŇ 30 MINUT), NEBO CVIČENÍ DO RYTMU HUDBY DLE VIDEOA (TANEC)

POPIS

- Pokud si zvolíte tanec, vyberte si jedno z videí níže.
- Pokud budete chtít, samozřejmě si můžete zatancovat dle obou videí.
- Pokud Vám nebude ani jedno video vyhovovat, můžete si vybrat jakoukoliv píseň a zatancovat si svoji vlastní sestavu.

ZDROJ 1. VIDEO – CARDIO TANEC:

Youtube (2020, Duben 4). *Joel Corry – Lonely: HAPPY DANCE WARM UP [online video]*.

ZDROJ 2. VIDEO – POSÍLENÍ DOLNÍCH KONČETIN

Youtube (2019, Říjen 6). *Ed Sheeran – South of the Border LEG WORKOUT [online video]*.

Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=Ldeq9CPsPSo&t=49s>

- Dodržujte zásady posilování dolních končetin viz 1. týden posilování celého těla.

1.11. NEDĚLE – ZKLIDNĚNÍ A PROTAŽENÍ DLE VIDEOA

ZDROJ VIDEO: Youtube (2019, Prosinec 8). *10 MIN COOL DOWN ROUTINE [online video]*.

Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=QfAY5JsB7qY&t=405s>

- Pokud Vám nebude toto video vyhovovat, můžete si najít jiné, nebo si zvolit vlastní cviky a protáhnou se čistě podle sebe.

ZÁSADY A DOPORUČENÍ STEJNÉ JAKO PRVNÍ TÝDEN 1. TÝDEN