

# Prostriedky rozvoja silových a rýchlostných pohybových schopnosti v L'H

**Mgr. Róbert Bereš,  
kondičný tréner**

	<b>DOOBEDA</b> 1. fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne	<b>POOBEDE</b> 2.fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne
<b>pondelok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atletika	0	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty
<b>utorok</b>	atletika	vytrvalosť	rýchlosť vytr	rýchlosť vytr	voľno	0	0	0
<b>streda</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	hry	0	florbal	florbal
<b>štvrtok</b>	posilňovňa	kompENZAČKY	kompENZAČKY	kompENZAČKY	regenerácia	bazén vírivka	bazén vírivka	bazén virivka
<b>piatok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atlet, gym	0	rýchlosť obratnosť	rýchlosť obratnosť
<b>sobota</b>	atletika	vytrvalosť	vytrvalosť	vytrvalosť	voľno	0	0	0
<b>nedeľa</b>	voľno	0	0	0	voľno	0	0	0

# VYTRVALOSŤ

## (1.cykľus, 2 týždne)

- adaptácia na tréningovú zát'až, úprava PF, kapilarizácia, podpora imunity, „rozdýchanie“
- v tomto období intenzívne (často, 3 – 5x/týždeň)
- neprerušovaná forma – beh, bicykel, korčule, aerobik /PF v aeróbnom pásme, cca 10 pulzov  
pod ANP/
- prerušovaná forma – fartlek, pohybové atletické a koordinačné cvičenia, pohybové hry

## Vytrvalosť – beh, bicykel, atletické a koordinačné cvičenia



# VYTRVALOST

## (2.cyklus, 3. - 6. týždeň)

1 – 2 x za týždeň, ostatný čas sekundárne

SO: beh - 60 min v lese

(PF v aerobnom pásme, cca 10 pulzov pod ANP)  
prípadne fartlek

bicykel - 2 hod na cestnom, alebo horskom bicykli,  
zmena rýchlosti, profilu a pod

PO: 30 min blok behu (400m okruh – 200m zrýchlenie,  
400m vólne, 8 – 12 opakovaní)

STR: florbal, 90 min (3:3, 4:4)

# VYTRVALOST

(3.cyklus, 8. - 10. týždeň)

1 – 2 x za týždeň, ostatný čas sekundárne

SO: beh – 60 min v lese

(PF v aerobnom pásme, cca 10 pulzov pod ANP,  
príp. fartlek so zmenou rýchlosti behu a profilu )

bicykel - 2 hod na cestnom, alebo horskom bicykli,  
zmena rýchlosti, profilu a pod

STR: florbal, 90 min (3:3, 4:4)

	<b>DOOBEDA</b> 1. fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne	<b>POOBEDE</b> 2.fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne
<b>pondelok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atletika	0	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty
<b>utorok</b>	atletika	vytrvalosť	rýchlosť vytr	rýchlosť vytr	voľno	0	0	0
<b>streda</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	hry	0	florbal	florbal
<b>štvrtok</b>	posilňovňa	kompENZAČKY	kompENZAČKY	kompENZAČKY	regenerácia	bazén vírivka	bazén vírivka	bazén virivka
<b>piatok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atlet, gym	0	rýchlosť obratnosť	rýchlosť obratnosť
<b>sobota</b>	atletika	vytrvalosť	vytrvalosť	vytrvalosť	voľno	0	0	0
<b>nedeľa</b>	voľno	0	0	0	voľno	0	0	0

## SILA (1.cykľus, 2 týždne)

- vytrvalostná sila – spájanie viacerých (4-8) cvikov do jedného celku, 15 opakovaní v 4 sériach, PF po ANP
- adaptácia svalov (hlavne odstupov, úponov a väzov) na dynamickú silovú zát'až
- cvičenia s vlastnou váhou tela, s nestabilnými pomôckami, expandrami, jednoručkami
- kompenzačné cvičenia na stred tela /pilates, powerjoga, stabilizačné cvičenia, rotačné cvičenia/



## Cvičenia s vlastnou váhou tela, s nestabilnými pomôckami, expandrami, jednoručkami



# Cvičenia s vlastnou váhou tela, s nestabilnými pomôckami, expandrami, jednoručkami

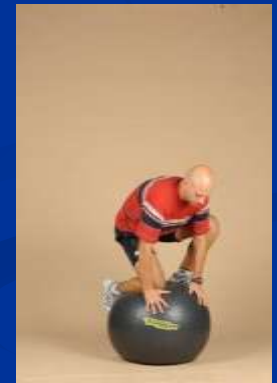


# Cvičenia s vlastnou váhou tela, s nestabilnými pomôčkami, expandrami, jednoručkami





# BALANČNÉ CVIČENIA - NÁCVIK STOJA NA LOPTE



# Kompenzačné cvičenia na stred tela /pilates, powerjoga, stabilizačné cvičenia, rotačné cvičenia/



# Kompenzačné cvičenia na stred tela /pilates, powerjoga, stabilizačné cvičenia, rotačné cvičenia/



# Kompenzačné cvičenia na stred tela /pilates, powerjoga, stabilizačné cvičenia, rotačné cvičenia/





# Kompenzačné cvičenia na stred tela /pilates, powerjoga, stabilizačné cvičenia, rotačné cvičenia/



## SILA (2.cykľus, 3. – 6. týždeň)

- dynamická sila, **spájanie 2 – 3 cvikov** spolu, v cviku 12 – 8 opakovaní
- komplexné cviky, využívanie vzpieračských cvikov
- rozdelenie tela na 2 – 3 časti podľa svalových partií

**PO** brucho, chrbát, prsia,  
nohy – sekundárne (prit'ahovače, ohybače BK)

**STR** brucho, vzpieračské cvičenia,  
ruky – biceps, triceps, predlaktia, zápästia

**PIA** brucho, nohy - sila, dynamika, vršok – sekundárne

## SILA (3.cykľus, 8. – 10. týždeň)

- dynamická sila, spájanie 2 – 3 cvikov spolu, v cviku 12 – 8 opakovaní
- komplexné cviky, využívanie vzpieračských cvikov
- rozdelenie tela na 2 – 3 časti podľa svalových partií

**PO** brucho, chrbát, prsia,  
nohy – sekundárne (prit'ahovače, ohybače BK)

**STR** brucho, vzpieračské cvičenia,  
ruky – biceps, triceps, predlaktia, zápästia

**PIA** brucho, nohy - sila, dynamika, vršok – sekundárne

# Posilňovanie dolných končatín I.



## Posilňovanie dolných končatín II.



# Posilňovanie dolných končatín III.



# Posilňovanie vršku, vzpieračské cvičenia I.



# Posilňovanie vršku, vzpieračské cvičenia II.





	<b>DOOBEDA</b> 1. fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne	<b>POOBEDE</b> 2.fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne
<b>pondelok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atletika	0	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty
<b>utorok</b>	atletika	vytrvalosť	rýchlosť vytr	rýchlosť vytr	voľno	0	0	0
<b>streda</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	hry	0	florbal	florbal
<b>štvrtok</b>	posilňovňa	kompENZAČKY	kompENZAČKY	kompENZAČKY	regenerácia	bazén vírivka	bazén vírivka	bazén virivka
<b>piatok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atlet, gym	0	rýchlosť obratnosť	rýchlosť obratnosť
<b>sobota</b>	atletika	vytrvalosť	vytrvalosť	vytrvalosť	voľno	0	0	0
<b>nedeľa</b>	voľno	0	0	0	voľno	0	0	0

# RÝCHLOSTĚ (1.cyklus, 2 tĚždne)

- v tomto období nerozvíjam
- využívam len prípravne cvičenia - skiping, odrazy, poskoky a prísuny pospájané do celku na rozvoj vytrvalostných pohybových schopností

# AGILITY - RÝCHLOŠŤ, ZRÝCHLENIE, FREKVENCIA, PLYOMETRIA

(2.,3. cyklus, 3. – 10. týždeň)

## ■ rýchlosť, zrýchlenie:

bežecké úseky 10 – 100 m max intenzity

člnkové behy – behy so zmenou smeru pohybu

štafetové behy

beh s odporom – do kopca, expander, padák, bežecká koľajnica...

zrýchľujúce behy – dole kopcom, s expandrom z predu

hry

## ■ frekvencia:

krátke dynamické podnety rôznych foriem prevedené v maximálnej intenzite

prostr - frekv. rebríky, stepery, male prekážky, méty...

## ■ plyometria:

odrazové cvičenia, rozvoj explozívnej sily

prostr - malé a veľké prekážky, odrazové bedne, schody

# AGILITY



# AGILITY



# AGILITY



# Plyometria





# Plyometria



# Plyometria



# Plyometria



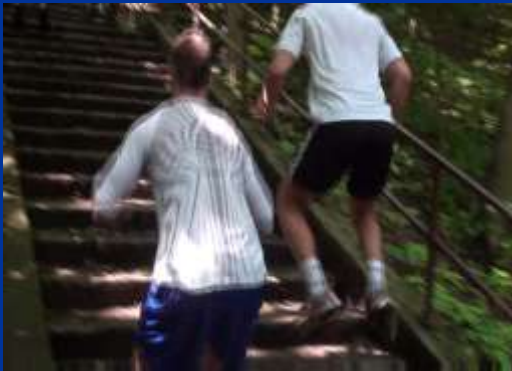
# Plyometria



# Plyometria



# Plyometria



	<b>DOOBEDA</b> 1. fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne	<b>POOBEDE</b> 2.fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne
<b>pondelok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atletika	0	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty
<b>utorok</b>	atletika	vytrvalosť	rýchlosť vytr	rýchlosť vytr	voľno	0	0	0
<b>streda</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	hry	0	florbal	florbal
<b>štvrtok</b>	posilňovňa	kompENZAČKY	kompENZAČKY	kompENZAČKY	regenerácia	bazén vírivka	bazén vírivka	bazén virivka
<b>piatok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atlet, gym	0	rýchlosť obratnosť	rýchlosť obratnosť
<b>sobota</b>	atletika	vytrvalosť	vytrvalosť	vytrvalosť	voľno	0	0	0
<b>nedeľa</b>	voľno	0	0	0	voľno	0	0	0

# RÝCHLOSTNÁ VYTRVALOSŤ

(2.,3.cyklus, 3. – 10. týždeň)

- úseky od 20 sek do 2 min
- tr. prostriedky: beh, bicykel, odraz. cvičenia a pod
- PF 95 – 98% max PF, LAKTÁT 12 – 22mmol/kg
- počet úsekov 2 – 10 s pauzou 3 – 6 min



## BEH (dráha, okruh v lese...)

1. tréning 200m, 250m, 300m, 250,m 200m (5 úsekov)

6. tréning 200m, 250m, 300m, 3x350m, 300m,  
250,m 200m (10 úsekov)

## BEH DO SCHODOV

1. tréning - 30 min odrazové cvičenia

- šprinty do schodov 3 x úsek cca 15 sek

- šprinty do schodov 3 x úsek cca 45 sek

6. tréning - 10 min odrazové cvičenia

- 8 x úsek cca 35 – 50 sek

BICYKEL: 10ser (20sek 500 W, 10sek voľne, 20sek 500W),  
pauza medzi ser 2min

# RÝCHLOSŤ, OBRATNOSŤ

(2.,3. cyklus, 3. – 10. týždeň)

- rýchlosť spojená s prvkami obratnosti
- gymnastické prvky, preskakovania, podliezania, zmeny polohy tela...

# Obratnost'



	<b>DOOBEDA</b> 1. fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne	<b>POOBEDE</b> 2.fáza	1.cyklus 2 týždne	2.cyklus 4 týždne	3.cyklus 3 týždne
<b>pondelok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atletika	0	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty	rýchlosť frekvencia odrazy, štarty
<b>utorok</b>	atletika	vytrvalosť	rýchlosť vytr	rýchlosť vytr	voľno	0	0	0
<b>streda</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	hry	0	florbal	florbal
<b>štvrtok</b>	posilňovňa	kompENZAČKY	kompENZAČKY	kompENZAČKY	regenerácia	bazén vírivka	bazén vírivka	bazén virivka
<b>piatok</b>	posilňovňa	vytrval sila kardio 40 min	dyn. sila	dyn. sila	atlet, gym	0	rýchlosť obratnosť	rýchlosť obratnosť
<b>sobota</b>	atletika	vytrvalosť	vytrvalosť	vytrvalosť	voľno	0	0	0
<b>nedeľa</b>	voľno	0	0	0	voľno	0	0	0

**Ďakujem vám za pozornosť.**

**Moje poďakovanie patrí aj  
Igorovi Andrejkovičovi za spoluprácu pri  
príprave tejto prezentácie.**