

Suchá príprava

V akej kondícii chceš byť, keď sa vrátíme k pretekaniu?

- Teraz je čas si zvyknúť na suchý tréning, a to svojim úsilím/vzdialenosťou/opakovaním atď.
- Zdieľaj svoje tréningové fotografie/videá
- Investuj do vybavenia (fit lopta, gumy, ...)
- Zostaňte v spojení (so svojim tímom, kamarátmi, trénermi)

Pred každým tréningom sa rozvič a zahrej presne tak ako to robíš pri bazéne pred plaveckým tréningom a rovnako strečing po každom tréningu.

Užitočné doplnky kedykoľvek v týždni: zhyby ak máš hrazdu, závažia - činky, plávanie na FIT lopte, expandery, gumy na ťahanie, strečing

Všetky aeróbne cvičenia môžu byť vykonané kedykoľvek počas dňa. Rozdelenie dní do dvoch tréningových jednotiek pomáha so zotavením a intenzitou každej tréningovej jednotky (môžete trénovať tvrdšie).

PONDELOK

Dopoludnia – Vytrvalosť nízkou Intenzitou.

30min beh alebo 50min bicykel alebo 20min veslársky trenažér

Popoludní - plavecké základy

2 kolá cvičenia 1 až 6, cca 100min

Cvičenie 1

Na kolenách - 8x30 záberov (gumy), 20" oddych. (prestriedať spôsoby). Mal by si urobiť plný záber vrátane fáze zotavenia. Na kolenách zaberá core (stred tela) viac.

Cvičenie 2

8x1' striedavo skipping a hviezda skoky, 20" oddych (cieľom je 150 preskokov alebo 60 hviezda skokov za minútu)

Cvičenie 3

10x5 rôzne upravené angličáky, 20" oddych. Štart v planku, vykonáš jeden klik, pritiahnúť kolená/nohy pod hrudník, sadnúť, ľahnúť na chrbát, vykonať jeden brušák, položiť ruky do predu pred nohy a skok späť do planku - do svojej východiskovej polohy.

Cvičenie 4

2x40 gumy (alebo expander), 30" oddych

Cvičenie 5

3x40 drepov, 30" oddych, drepy s ľahkým odporom (činky jednoručky, dať si batoh na chrbát atď.)

Cvičenie 6

Plávať kraul v pozícii plank 4x20 záberov, 20" oddych, držte ruky rovno (môžete skúsiť s nohami na schode, čo je ťažšie)

UTOROK

Dopoludnia – Založené na šprinte.

Napríklad: BEH - 10 minút rovnakou rýchlosťou na zahriatie. 20" šprint (maximálne úsilie) opakovať 20 krát (ako plávanie 20x25 m), aktívny odpočinok - chôdza/ľahký beh.

Popoludní - Sila a plavecký základ (core a nohy)

3 kolá po 6 cvičení, cca 60 minút

Cvičenie 1

Bulharský drep, 20x na každú nohu



Cvičenie 2

3x20 gumy, 20" oddych, stredné tempo/námaha

Cvičenie 3

1x60 bicykel do kríža s laktami

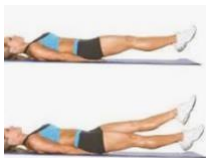


Cvičenie 4

3x20 gumy, 20" oddych, stredné tempo/námaha

Cvičenie 5

60x znakový kop



Cvičenie 6

3x20 gumy, 20" oddych, stredné tempo/námaha

STREDA

Dopoludnia – Rýchlostná vytrvalosť

40min beh nájsť si rovinku, kde si môžeš šprintovať alebo kopec

15min postupné zahriatie

10 opakovaní: 30" rýchleho behu (alebo do kopca) s 30" ľahkým behom

15 minút ľahkého - výdychového behu

Popoludní – cca 60 min. (Vrátane zahrievania)

Jóga špecifická pre plavcov - 20 minút (od svetoznámeho The Race Club) - opakovanie 1. týždňa (veľmi dobré pre flexibilitu, silu a spravidla pre spomalenie a sústredenie sa na spojenie dychu s telom)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kp61LoaB2Js>

Týždenná výzva 15 min.

Naučte sa z jogy pozíciu vrana. Naozaj veľmi dobré pre spevnenie paží, stabilitu lopatiek a postup z ručného podstavca. Väčšina z vás bude potrebovať sprievodcov progresmi alebo úpravami, takže na to stačí google.



Ak je to príliš pokročilá - ťažká práca na rukách, pokúste sa urobiť stojku na rukách (hlava na zem a ruky do trojuholníka)

Týždenných 15min. - analýza záberov: (týka sa anglických plavcov)

<https://offtheblocks.info>

Preskúmajte svoje zábery na vyššie uvedenej webovej stránke z technických, taktických a pokročilých pretekových záberov. – tu sme ešte nedospeli

ŠTVRTOK

Dopoludnia – žiadna tréningová jednotka – voľno, regenerácia ☺

Popoludní – cca 50 min.

Super set 5 cvičení - opakujte 8 krát, 1min. prestávka medzi setmi

Cvičenie 1

30x gummy - rýchle a silne

Cvičenie 2

16x rozdeľovacie skoky (8 na každú nohu)



Cvičenie 3

20x horolezec s použitím fit-lopty (alebo medicimbal alebo stoličku). Urob to pomaly, po pritiahnutí kolena k hrudníku 10" podrž a pomaly späť 1-2. Vymeň nohy.



Cvičenie 4

30x kraulový kop na podlahe v spriamenej polohe (streamline) na bruchu

Cvičenie 5

5x klik s tlesknutím (môžeš urobiť na kolenách)

PIATOK

Opakujte pondelok!

SOBOTA

Voľný deň 😊

NEDEĽA

Opakujte utorok dopoludnia a popoludní