

TRENINGOVÝ PLÁN - SKUPINA REPRE A : JÚL – AUGUST 2025

- Silový tréning..... 2 x týždeň
- Výbušnosť2 x týždeň
- Špecializácia kata / kumite.....1 x týždeň
- Mobilita / kompenzácia / 3 x týždeň

Pondelok : 1 fáza (doobeda) - silový tréning
2. fáza (poobede) - dynamická mobilita - výbušnosť

Utorok : aktívny oddych

Streda : 1 fáza (doobeda) - silový tréning
2 fáza (poobede) - dynamická mobilita - výbušnosť

Štvrtok : dynamická mobilita + špecializovaný tréning kata / kumite + statická mobilita

Piatok : ľahký beh + dychové cvičenie 5-10 min + regenerácia (individuálny tréning)

SILOVÝ TRENING:

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|
| - Drep s veľkou činkou | 3-4 série po 8-10 op. | (pauza 60 sek.) |
| - Zhyby na hrazde | 3 x max | (90 sek) |
| - Mŕtvy ťah s veľkou činkou | 3-4 série po 6-8 op. | (90 – 120 sek.) |
| - Tlaky na lavičke | 3 série po 8-10 op. | (60 sek) |
| - Veslovanie s činkou TRX | 3 série po 8-10 op. | (60 sek.) |
| - Výpady v chôdzi statické | 3 x 10 op. Na každú nohu | (60-75 sek.) |
| - Core – plank | 3 x 40 sek. | (60 sek) |

VÝBUŠNÝ TRENING :

- | | | |
|--|-------------------|-----------------|
| - skoky z miesta do diaľky | 4 x 5 op. | (60-75 sek) |
| - skoky na bedňu (nízku) | 4 x 5 op. | (60 sek) |
| - laterálne skoky cez prekážku | 4 x 8 op(4xL,4xP) | (60 sek) |
| - šprinty 15-20 m – maxim.úsilie | 5 x 1 | (90 – 120 sek) |
| - kata – explozívne štarty v kihon postojoch | 5 x 4-8 op. | (60 sek) |
| - kumite – explozívny pohyb v BP s uderom | 5 x 4-8 op. | (60 sek) |

ŠPECIALIZOVANY TRENING KATA :

- technika jednotlivých technik – rýchly prechod , dôraz na zmenu polôh – 20 min
- časti zostáv vo vysokom tempe – intervalova forma 20 sek práca 40 pauza – 30 – 60 min
- celé zostavy 4-pokusy jednej katy na maximum(pauza 2-3 min)
-

ŠPECIALIZOVANY TRENING KUMITE :

- rozohriatie – shadow kumite (tienové kumite) - 10 min
- obrana v kumite bloky + výpady – 10 min
- dril s partnerom , obrana , kontra , útok 15 min
- variácie v kumite – rôzne situácie – 15 min
- sparing – aspon 3 kola po 1 min. - 10 min
- strečing 5 min

MOBILITA / REGENERACIA :

- Dynamická mobilita bedrá , členky, hrudník , ramenný pletenec – 15 min. (**dynamická mobilita vykonávať pri rzcvičovaní**)
- Statický strečing – 15 min (**vykonávať po tréningu kata/kumite/výbušnosti**)
- Dychové cvičenie – 5-8 min (**vykonávať po tréningu**)

TRENINGOVÝ PLÁN - SKUPINA REPRE B : JÚL – AUGUST 2025

- Silový tréning ,,2xtýždeň
- Výbušnosť2 x týždeň
- Špecializácia kata / kumite..... 1 x týždeň
- Mobilita / kompenzácia /2 x týždeň

Pondelok : 1 fáza (doobeda) silový tréning
2 fáza (poobede) dynamická mobilita - výbušnosť

Utorok : regenerácia

Streda : 1 fáza (doobeda) silový tréning
2 fáza (poobede) dynamická mobilita – výbušnosť

Štvrtok : dynamická mobilita - špecializovaný tréning kata / kumite

Piatok : regenerácia ľahký beh + dynamická mobilita celého tela 15 min , statická mobilita – strečink 10 min , dychové cvičenie 5-10 min

SILOVY TRENING :

- zahriatie skiping , ľahký beh + dynamická mobilita
- drepy bez záťaže 3 série po 15 op
- výpady vpred aj vzad 3 série po 10 op na každú nohu
- zhyby na hrazde s dopomocou alebo vlastnou váhou 3 série po 6 op.
- kliky na kolenách alebo plné kliky 3 série po 12-15 op
- tlak nad hlavou s medicimbalom 3 série po 10 op
- farmárska chôdza (ketlbel v rukách) – 3 série po 20 metrov
- hody medicimbalom o stenu s predu alebo zboku – 3 série po 8 op
- plank – 3 série po 30-40 sek
- výdrž v podpornej v podpornej polohe s pohybom 3 série po 10 op.
- rovnovážne cvičenie stoj na jednej nohe , stoj na bossu lopte , pohyb karate pozíciach

VÝBUŠNY TRENING :

- skoky na bedňu (nízka)	4 série po 3-5 op	90 sek
- skoky do diaľky s protitahom rúk	4 série po 5 op	75 sek
- laterálne výskoky na bedňu	4 série po 4-5 na každú stranu	75 sek
- šprinty 15-20 metrov znížený štart	5 sérii po 1	120 sek
- kata – explozívne štarty v kihon postojoch	5 sérii po 3-5 op	75-90 sek
- kumite – explozívny štart v BP s uderom	5 sérii po 3-5 op	75.90 sek

ŠPECIALIZOVANY TRENING KATA :

- práca nôh a polôh prechody , dynamika bedier , technická čistota – 20 min
- kombinácie úderov a blokov na max.rýchlosť – 20 min až 40 min
- celé zostavy s cieľom na maximálnu intenzitu , dôraz na stabilitu pauza 2-3 min , 40 – 60 min

ŠPECIALIZOVANY TRENING KUMITE :

- rozohriatie – shadow kumite (tienové kumite) - 10 min
- obrana v kumite bloky + výpady – 10 min
- dril s partnerom , obrana , kontra , útok 15 min
- variácie v kumite – rôzne situácie – 15 min
- sparing – aspon 3 kola po 1 min. - 10 min
- strečing 5 min

MOBILITA / REGENERACIA :

- Dynamická mobilita používať pri rozcvičke - bedrá , členky , hrudník , ramenný pletenec – 15 min.
- Statický strečing – 15 min (po tréningu kata / kumite / výbušnosti)
- Dychové cvičenie – 5-8 min

Tréningový plán pre skupinu REPRE C + SKUPINA D : JÚL - AUGUST 2025

Pondelok : Rozcvička – dynamický strečing – sila – kardio – statický strečing

Streda : Rozcvička – dynamický strečing – sila – kardio – statický strečing

Piatok : individuálne cvičenie (samostatne) - ľahký beh – regenerácia

- Rozcvička + dynamický strečing – 15 min
- Silový tréning – zameraný na celé telo – 15 min
- Kondičný tréning – 20 min
- statický strečing – 10 min

SILOVÝ TRENING :

- Kličky (klasické , na úzko – karate)
- Zhyby na hrazde , držanie na hrazde
- plank (pri spriamovaných rukách aj na predlaktí a variácie)
- drepy klasické , drep bulharský
- výpady statické do predu aj do zadu
- brucho – sklápačky, skracovačky , bicyklovanie

MOBILITA :

- Dynamická mobilita (v pohybe) - bedrá , členky , hrudník , ramenný pletenec .
- Statický strečing (suzukiho systém)

KARDIO :

- šprinty na dĺžku 15 – 20 metrov (z vysokého postoja , z polovysokého)
- člnkový beh na vzdialenosť 10 metrov
- preskoky z podrepu – 10 metrov
- preskoky na jednu nohu do strán – 10 metrov
- výskoky z podrepu
- šprint / chôdza – pri kolečku rovina šprint , oblúk chôdza