

## **Seznam příloh**

1. Vyjádření etické komise UK FTVS
2. Trénink výbušné síly DK a akcelerační rychlosti
3. Akcelerační rychlost DK a výbušná síla HK 26. říjen 2018
4. Akcelerační rychlost DK a výbušná síla HK 28. říjen 2018

**Příloha č.2 - Trénink výbušné síly DK a akcelerační rychlosti**

11. březen 2019 Výbušná síla DK + akcelerační rychlost			
Časové rozložení	Obsah	Nákres	Poznámky
2 min	Rozběhání		
5 min	Rozcvičení		Mobilizační cvičení
3 min	Speciální běžecká cvičení		Skiping, lifting, ...
2 min	Protažení		Individuálně
8 min	Výskoky na bednu		4 série po 15 opak., pauza mezi sériemi 60 s.
10 min	Výpady s výměnou nohy ve vzduchu		4 série po 12 opak., pauza 90 s.
8 min	Dřepy s výskokem		3 série po 12 opak., pauza 90 s.
6 min	Výpony s odrazem		4 série po 80 opak., pauza mezi sériemi 40 s.
6 min	Starty z různých poloh		Starty na 9 m. Z 12 různých poloh. Interval odpočinku 15 s.
5 min	Chytání míče ve dvojici  (Hráči stojí před sebou, jeden je zády k míči, druhý míč hází. Hráč bez míče se snaží chytit míč, než dopadne na zem.)		Hráči se v polovině času vystřídají.
5 min	Závěrečné protažení		Výdrž v polohách, uklidnění organismu.

**Příloha č.3 - Akcelerační rychlost DK a výbušná síla HK 26. říjen 2018**

26. říjen 2018 Akcelerační rychlost DK + výbušná síla HK			
<b>Časové rozložení</b>	<b>Obsah</b>	<b>Nákres</b>	<b>Poznámky</b>
2 min	Rozběhání		
5 min	Rozcvičení		Mobilizační cvičení
3 min	Speciální běžecká cvičení		Skiping, lifting, ...
2 min	Protažení		Individuálně
10 min	Polovysoký start		10 polovysokých startů na 30 m. Pauza 40 s.
8 min	Letmé rovinky		4x nabíhaná rovinka po obvodu haly. Pauza 60 s.
5 min	Starty z různých poloh		8x start z jináčích polohy. Pauza 20 s.
7,5 min	Trčení medicinbalu ve dvojích		90 s jedna série, 90 s pauza.
7,5 min	Kliky s odrazem		15 opak., 4 série, pauza 45 s.
5 min	Hra na babu		
5 min	Závěrečné protažení		Uklidnění a organismu.

**Příloha č.4 - Akcelerační rychlost DK a výbušná síla HK**

28. říjen 2018 Akcelerační rychlost DK + výbušná síla HK			
Časové rozložení	Obsah	Nákres	Poznámky
2 min	Rozběhání		
5 min	Rozcvičení		Mobilizační cvičení
3 min	Speciální běžecká cvičení		Skiping, lifting, ...
2 min	Protažení		Individuálně
15 min	Bržděné starty + hody medicinbalu o zem		10x start bržděný pomocí expandéru + 12 hodů medicinbalu o zem. Po obou cvičení pauza 45 s.
8 min	Pyramidový běh		3x max intenzita, pauza 90 s.
8 min	Dynamická řada – Frekvenční skiping, podpor na předloktích, sprint, podpor, sprint.		V každém cviku výdrž 20 s, kromě sprintu.
12 min	Kruhový trénink (kliky, angličáky, leh-sedy, rotační cvičení s medicinbaly).		4 kola, 20 s práce, 20 s pauza.
5 min	Závěrečné protažení		Uklidnění organismu, výdrže v polohách.