

Sportovní centrum mládeže Praha
při Mini racing – skútr klubu v AČR
Pod Harfou 3
19000 Praha 9
Czech republic



Doporučený trénink pro členy SCM

Na základě fyzických testů, které proběhly 6.4.2013 v Praze vyhodnotil hlavní trenér fyzické přípravy SCM Petr Brabec výsledky a na základě nich doporučil následující trénink pro získání komplexní fyzické zdatnosti potřebné k závodům MiniGP a Minimoto. Tréninky jsou převážně s váhou vlastního těla nebo s míčem. Trénink je zvlášť pro jezdce do 11 let a pro starší.

Ondřej Honzák
Vedoucí SMC

Mini racing – skútr klub v AČR
www.minigp.cz





Mladí do 11 let
 Po - St - Pa

- ① - STŘECHY 15x opakovaní
3x série
- ② - 10x opakovaní
3x série
- ③ - 15 x opakovaní
3x série
- ④ - 6x opakovaní
3x série
- ⑤ - SED-LÉH NA OULI
10x opakovaní
3x série

Út - Čt

- ① - UDRŽE L-20s
P-20s 3série
- ② - UDRŽE NA BOKU L-20s P 20s
3x série
- ③ - UDRŽE VE PŘEDU KOVMÉ ZÁDA
20s
4x série



TREÁINK I
 Po - St - Pa



UDRŽ DO UDRŽE KOLENO ČEKET

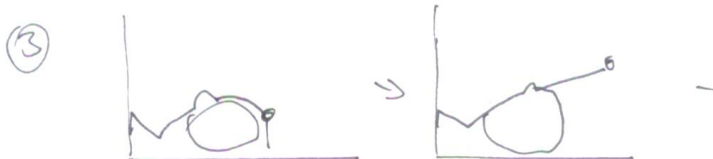
L - 10x OPAKOVÁNÍ P - 10x OPAKOVÁNÍ

4x SERIE



10x OPAKOVÁNÍ

4x SERIE



ZÁDA 20x OPAKOVÁNÍ -

4x SERIE



20x OPAKOVÁNÍ

4x SERIE



V BOZÍCH MAXIMÁLNÍ BOZČAN

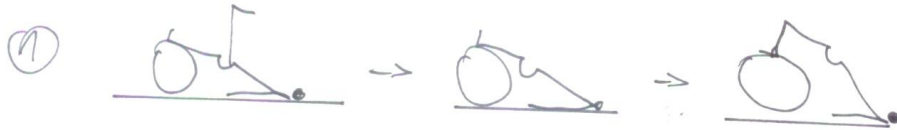
L - 20 x OPAKOVÁNÍ

P - 20 x OPAKOVÁNÍ



TRÉNING II

Út - Čt . . .



NATAŽENÍ NOHA NA PĚTU PAK PĚTU K ZADKU
 20x OPAKOVÁNÍ - 4x SERIE



20 x OPAKOVÁNÍ - 4 x SERIE



V NATAŽENÍCH RUKOU PŘEDAČNÍ PĚT - LTAH VĚ
 DO LEVA - 10x DO PRAVA - 10x
 4x SERIE



V LEHU NA ZÁDACH NATAŽENÍ NOHY DO LEVA
 DO PRAVA
 L - 10 x OPAKOVÁNÍ
 P - 10 x OPAKOVÁNÍ
 4x SERIE