



**Hokejový klub Kralupy nad Vltavou, z.s.**  
Mostní č. 812, Kralupy nad Vltavou PSČ 278 01  
IČO: 495 20 342

čú: 464027359/0800 reg. číslo: 20608 datová schránka: bw58m64

---

## **TRÉNINKOVÝ PLÁN – ROČNÍK 2013**

### **TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA 12. 04. – 18. 04. 2021**

WARM UP – cca 7 minut

- PANÁK - <https://www.youtube.com/watch?v=TdAcn7cu1e8> **cca 2x30 sek.**
- *Atletická abeceda* – např. skipping, zakopávání, poskoky, apod. (vzdálenost cca 20 metrů)
- *Skoky přes švihadlo* – *procvičení, dle individuální dovednosti*

HLAVNÍ ČÁST – cca 25 minut

Koordinace, rychlost

- Procvičení koordinace s holí – přelez, přeskoč, chyt' nadhmatem, chyt' s otočkou, apod.

Síla

- Kliky – **10 opakování**
- Horolezec -  
[https://www.youtube.com/watch?v=o9b8ssQ73ms&list=PLy9Yg3aXZuzwFbNoIk3bxB\\_qjcsqUpmoX&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=o9b8ssQ73ms&list=PLy9Yg3aXZuzwFbNoIk3bxB_qjcsqUpmoX&index=4) – **30 sekund**
- Plank přemístění -  
[https://www.youtube.com/watch?v=uV9fIBKEgmY&list=PLy9Yg3aXZuzwFbNoIk3bxB\\_qjcsqUpmoX&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=uV9fIBKEgmY&list=PLy9Yg3aXZuzwFbNoIk3bxB_qjcsqUpmoX&index=7) – **30 sekund**
- Plank výdrž -  
[https://www.youtube.com/watch?v=3bgnYb4ukfw&list=PLy9Yg3aXZuzwFbNoIk3bxB\\_qjcsqUpmoX&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=3bgnYb4ukfw&list=PLy9Yg3aXZuzwFbNoIk3bxB_qjcsqUpmoX&index=2) – **30 sekund**

Jednu sérii vždy cvičíme v kuse s minimální pauzou mezi jednotlivými cviky. Mezi jednotlivými sériemi je pauza **2-3 minuty**. Odcvičíme **2 série**. Kdo bude mít dost sil, tak může přidat **třetí sérii**.

STICKHADLING

- SUBBAN – naznačení střely  
<https://www.youtube.com/watch?v=EUqbVlXv6k4&list=PLy9Yg3aXZuzxIOPotMMjMlqoZovCUVqF6&index=2>
- PASTA - přehození překážky -  
[https://www.youtube.com/watch?v=VvL\\_nuDV9OU&list=PLy9Yg3aXZuzxIOPotMMjMlqoZovCUVqF6&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=VvL_nuDV9OU&list=PLy9Yg3aXZuzxIOPotMMjMlqoZovCUVqF6&index=3)



**Hokejový klub Kralupy nad Vltavou, z.s.**

Mostní č. 812, Kralupy nad Vltavou PSČ 278 01

IČO: 495 20 342

čú: 464027359/0800 reg. číslo: 20608 datová schránka: bw58m64

---

- KANE – naznačení kličky -  
[https://www.youtube.com/watch?v=sA\\_AK4c7pYk&list=PLy9Yg3aXZuzxIOPotMMjMlgoZovCUVqF6&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=sA_AK4c7pYk&list=PLy9Yg3aXZuzxIOPotMMjMlgoZovCUVqF6&index=6)
  
- STŘELBA -  
<https://www.youtube.com/watch?v=rUMT9cD66l0&list=PLy9Yg3aXZuzxIOPotMMjMlgoZovCUVqF6&index=4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=bS7XDIB7ZD4&list=PLy9Yg3aXZuzxIOPotMMjMlgoZovCUVqF6&index=7>

**ÚKOL**

- ŠVIHADLO – všechny způsoby <https://www.youtube.com/watch?v=MSG6Bq2vBXA>