

## Program léto

Červenec:

*Běhání nebo různé sporty, min. každý třetí den*

**Vyber si nebo kombinuj:**

**A.** intervalový trénink - 1 km tempem km za cca 4 minuty, pauza chodící 80 sec., celé 4x. Pauza 10 minut v lehkém klusu okolo 130 -140 tf á minuta a následně ještě 4x. Samozřejmě s rozehrátím na začátku, abecedou a s výklusem a protažením na konci.

**B.** souvislý běh rychlostí mezi 11- 12 km á hod, alespoň než 40 min.

**C.** intenzivní hra min. 60 min.

*Nikomu nic nehlásíš, děláš sám, pro sebe, pro tým.*

Srpen:

**Začínáme v pondělí 3.8. v 19.00**

Herně, kondiční a **stmelovací soustředění v LTC 14.-16.8.** – pátek 18.00 až neděle 13.00

Spíme na místě.

**Turnaj LTC – pátek 28. odpoledne až neděle 30.8.** / náhradní termín, kdyby se už hrála liga 29.8. je 22.-23.8.

**Vstupní testy** – pro zlepšení a gradaci v sezóně – běh s intervaly YOYO test, shyby, agility T-Test, výbušnost medicinbal za hlavu

