Sliezsky dom atletické sústredenie 8.8-14.8.2021

Denný harmonogram

* 6:45-7:00 budíček, osobná hygiena
* 7:00- 7:05 nástup na rannú rozcvičku
* 7:05- 7:45 ranná rozcvička, klus iba 1. skupina, strečing,+hrbatí nápravné cvičenia
* 7:45- 8:00 príprava na raňajky
* 8:00- 8:30 raňajky
* 8:30- 9:30 upratovanie izieb, voľno,bodovanie izieb-poriadku
* 9:30- 10:00 písanie tréningových denníkov,
* 10:00- 11:30 tréning podľa skupín,
* 11:30- 12:00 hygiena
* 12:00- 12:30 obed
* 12:30- 13:00 osobné voľno,telefonovanie
* 13:00- 17:30 poobedný tréning/ vysokohorská túra
* 17:30- 18:00 hygiena
* 18:00- 18:30 večera
* 18:30- 19:00 porada
* 19:00- 21:30 spoločenské a iné hry, táborák
* 22:00- večierka Tréningový plán:
1. Skupina-neposlušní+leniví,tréning speciálny-výchovný s pani Sokolíkovou

Nedeľa- po príchode z Tatranskej Polianky peši k Velickému plesu na chatu, zloženie vecí, príprava športovísk, prechádzka po bežeckých okruhoch,zoznam prinesených pomôcok, večera, ubytovanie

Poobede: tréning

* Rozklus, rozcvičenie (statický, dynamický strečing), , nahánačky, kruhový tréning,
* . rovinky, štarty z rôznych polôh, bežecký rebrík, skoky cez švihadlo na čas, štafety,vyklus, strečing

Pondelok: tréning Ranný beh pred raňajkami

* Rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, ABC na prekážkach, rovinky, 8x200m, výklus, strečing
* Poobede-túra na Kvetnicu-Dlhé pleso,hod diskom

Utorok: tréning

* rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, vrhačský 10boj na výkon,klus, strečing,
* Poobede :Túra na Batizovské pleso až Ostervu-podľa počasia
* sauna

Streda: Celodenná túra na Poľský hrebeň 2 200m prípadne Východnú Vysokú 2 400 m

Štvrtok: tréning

* rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, rozvoj rýchlosti, výbehy do kopca 8x50m, výklus, strečing, posiľnovanie a hádzanie
* poobede.túra Slavkovské pleso,prípadne Hrebienok , Večer:Testy- skok do diaľky z miesta, 5-skok, 10-skok, výklus, strečing

Piatok: tréning

Doobeda-turistická túra ,podľa výberu

Poobede 1. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, Testy- skok do diaľky z miesta, 5-skok, 10-skok, skákanie na švihadle, rovinky, výklus, strečing

 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, rovinky, vrhačský 10 boj, výklus, strečing

Sobota: tréning

* 1. aj 2. skupina: rozklus, rozcvičenie, bežecká ABC, tréning podľa najporiadnejšej izby, výbeh k večnému dažďu

Medzi 10,00-11,00 odchod do Tatranskej Polianky na vlak domov

Pomôcky:kriketky,švihadlá,bežecký rebrík,boxovacie vrece,koliečko,prekážky vysoké a nízke/penové/,štafetové kolíky,gule,1kg a viac kg plná lopta, ,pásmo,disky, pálka,tenis.loptičky,lopty,bremeno.