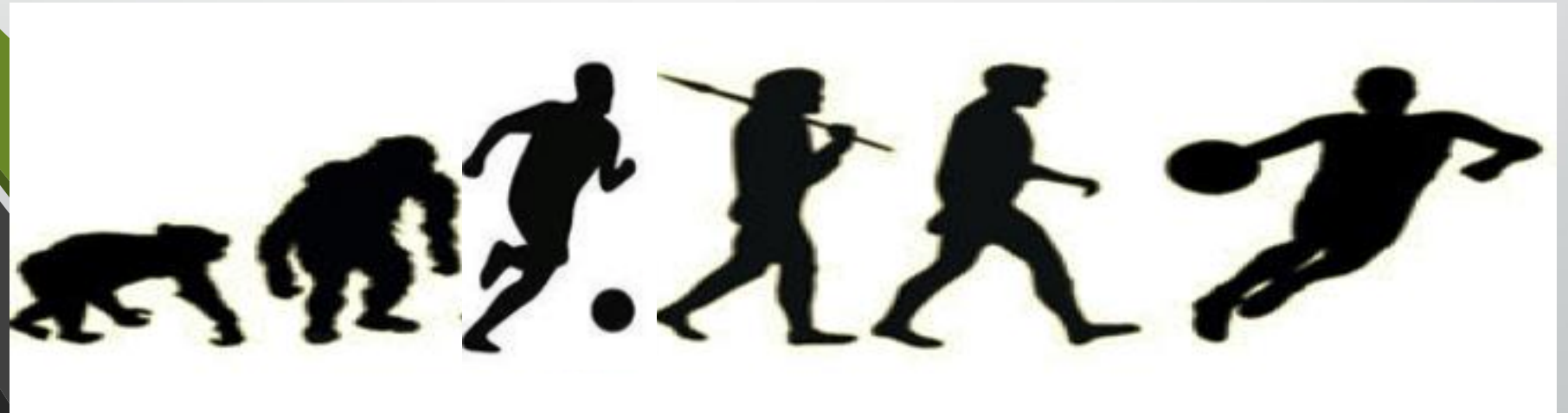
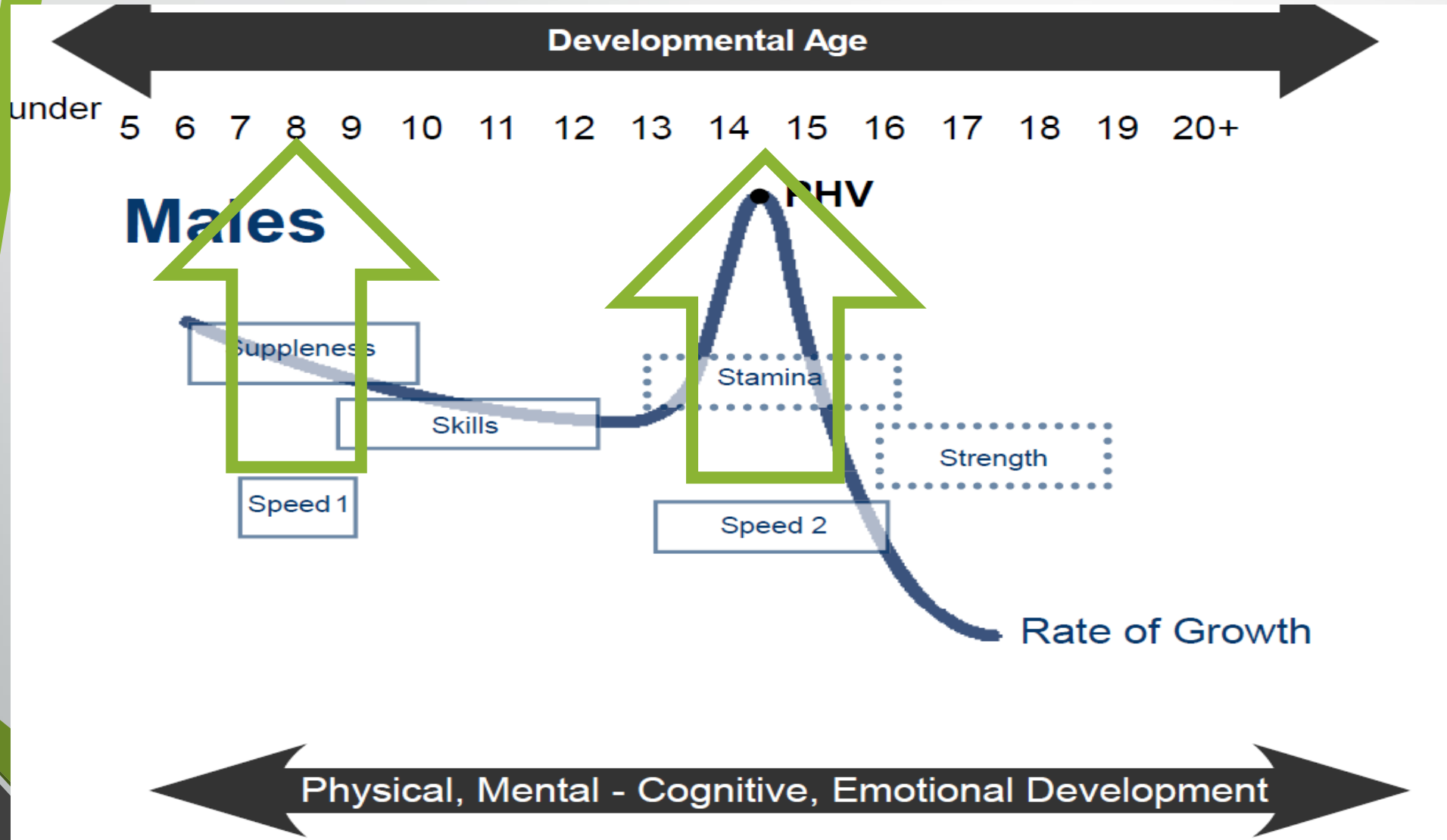




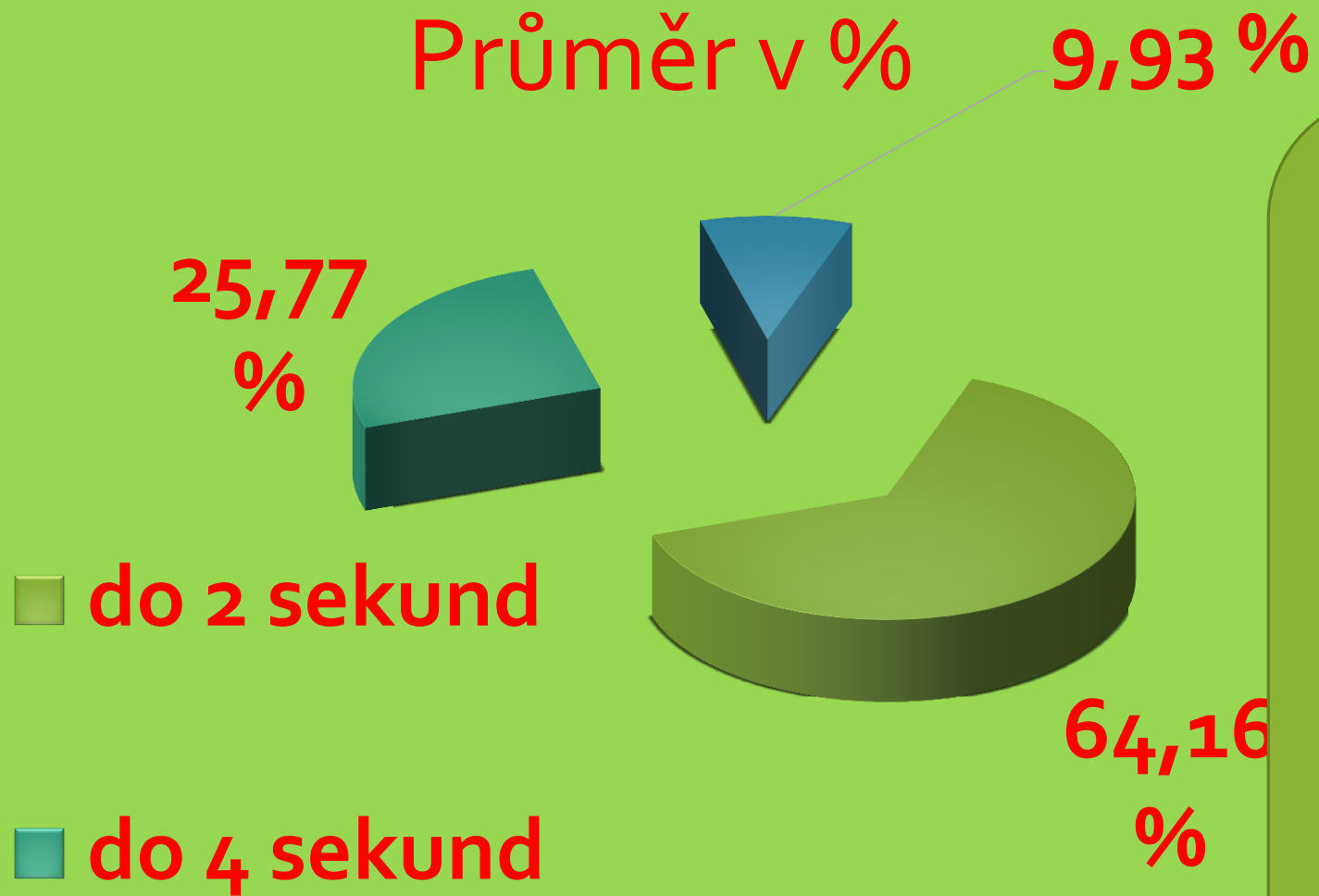
Význam kondiční přípravy u mládeže



Rychlost

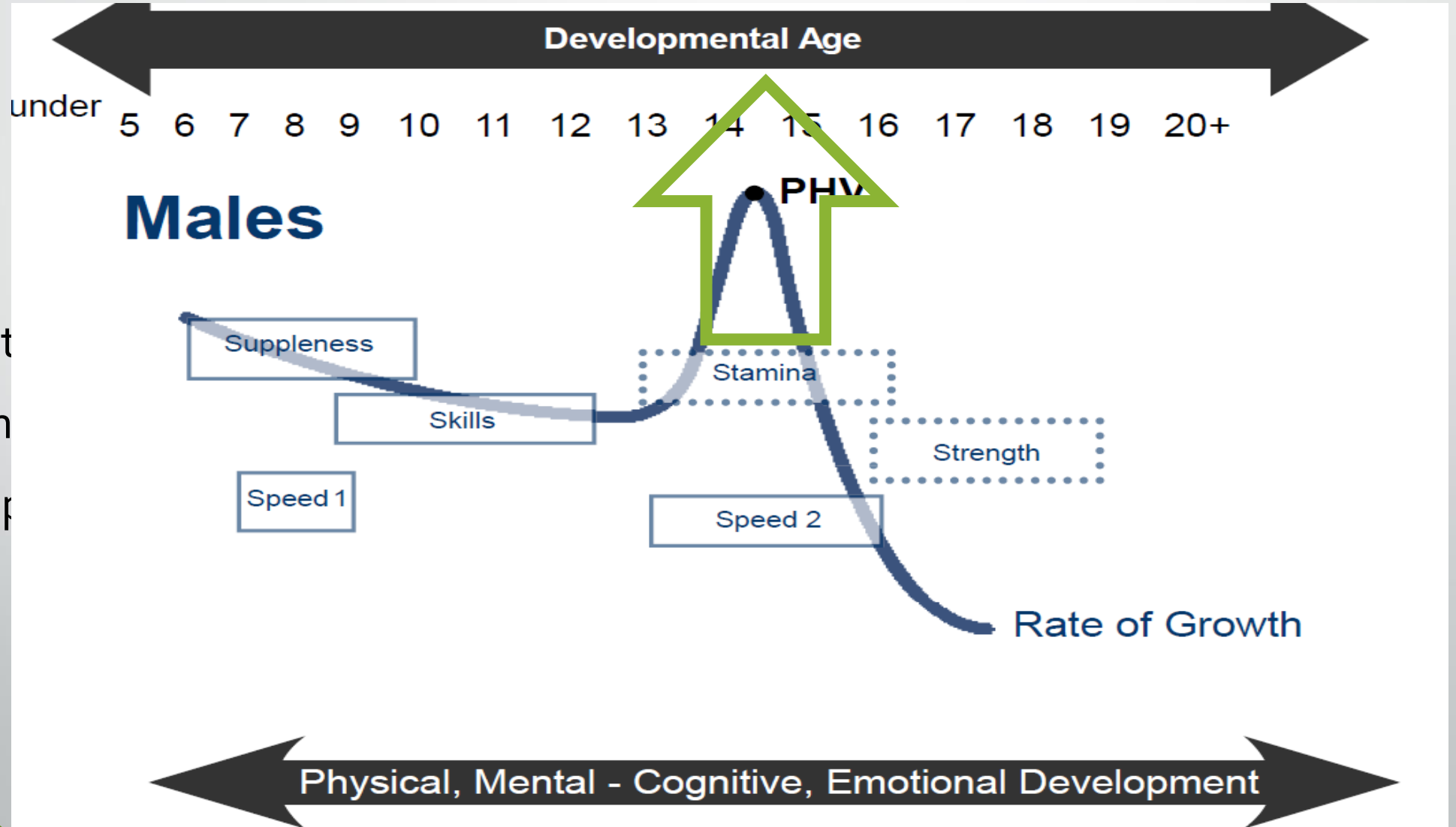


Rychlost



- 40 – 50 výskoků
- 900 – 1050 změn směru a rychlosti

Síla

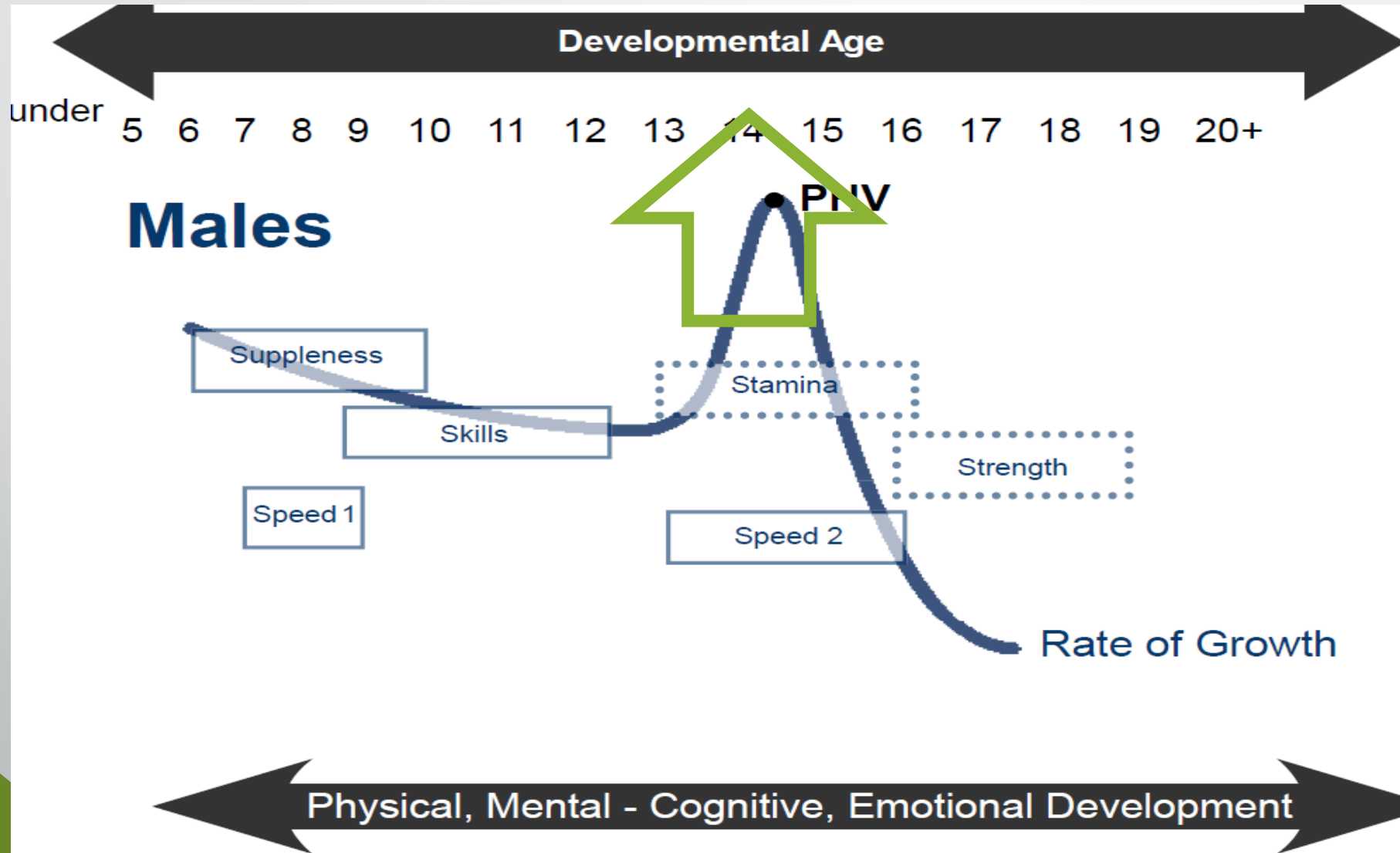


- Neust
- Hlavn
- Nezap

	5bodů	4	3	2	1	0
kliky	35 a víc	28-34	20-27	10-19	3-9	pod 3
shyby (podhmat)	12+	9-11	6-8	4-5	1-3	0
plný dřep (os + 10%hmotnost i na prsou)	40+	33-39	26-32	19-25	11-18	-18
hluboký dřep na 1 noze z lavice, průměr obou nohou	5+	4	3	2	1	0
core-předloktí	121+	90-120	60-90	30-60	10-30	-10
leh-sedy	40+	33-39	26-32	19-25	11-18	-11

18 bodů a žádná nula

Vytrvalost



Závěrem

- Kondiční přípravu směřujme ke kvalitě nikoliv kvantitě
- Každý trénink musí obsahovat rychlostní a silové impulsy
- Při rozvoji kondice u dětí musíme dát dostatek odpočinku mezi opakováními
- Snaha vše provádět formou hry