Dobrý den,

plán výuky pro žáky 6. - 9. tříd na týden (15.3. - 19.3.)

Důležitým aspektem atletiky je správná technika běhu, proto je dobré mít zvládnutou běžeckou abecedu, která nám napomáhá správnou techniku běhu zvládnout. Běžecká abeceda se skládá z jednoduchých koordinačních cvičení, které bývají součástí rozcvičky před tréninkem či zápasem ve většině individuálních či týmových sportech. V naší ukázce uvidíme jak cviky správně technicky provádět:

**https://www.youtube.com/watch?v=d1MO97XuvRM**

**Individuální kondiční tréninkový plán**

Vyzkoušejte variaci kruhového tréninku a přizpůsobte jej své momentální fyzické kondici, počty opakování a sérií i délku pauzy nechávám plně ve vaší režii. Věřím, že všichni naleznete trénink vhodný přímo pro vás. Než začnete cvičit, pořádně se protáhněte a podívejte se na správnou techniku prováděných cviků. Pokud budete ve větším prostoru vyzkoušejte běžeckou abecedu:

**https://www.youtube.com/watch?v=I1KNg7pSAu4**