

## Tréninkový plán na týdenní sportování s BA - II.

Dobrý den,

opět po týdnu posíláme dle předchozí tel. domluvy s Veselým, tréninkový plán na týdenní sportování pod záštitou Basketbalové Akademie 2006´ Roudnice nad Labem.

Hezký týden a pevné zdraví

Trenéři Basketbalové Akademie 2006´

# Tréninkový plán

Budyně nad Ohří

Tréninkový plán			
Den	Co	Výsledek	Pocit ze sebe
Pondělí	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c&amp;t=168s">https://www.youtube.com/watch?v=I6EdJWwcm-c&amp;t=168s</a>	Napodobuj trenéra ve videu	
Úterý	1 km výklus, 8x sprint 30 metrů, 1 km výklus		
středa	300x švihadlo		
čtvrtek	30x klik, 50x sedleh, 50x hluboký dřep, 30x angličák		
pátek	Prkno jak nejdéle dokážeš		
sobota	VOLNO		
neděle	Volná aktivita (procházka, kolo, běh, bruslení, jiný sport)		