## Virová výzva 2020

Virová výzva je pro každého člena Sokola Stodůlky. Tvým úkolem je nasbírat co nejvíce bodů každý den po dobu 2 následujících týdnů:

* od 28.3. do   3.4.2020
* od   4.4. do 11.4.2020

Jednotlivé body lze sbírat splněním níže uvedených kondičních a dovednostních cviků. Doporučujeme si vytisknout tuto tabulku a do ní si dělat záznamy o splněných cvicích.

Po splnění alespoň jednoho cviku z jakékoli kategorie si ihned udělej čárku do tabulky k aktulnímu týdnu a ke splněné kategorii. Na konci týdne sečti čárky v každé kategorii a výsledky odešli přes webový formulář.

**První 3 hráči s největším množstvím bodů budou odměněni cenami od firmy Business Media.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Síla | Protažení | Posilování | Míč | Fyzička | Gymnastika | **Celkem** |
| 28.3. -   3.4.2020 |  |  |  |  |  |  |  |
|  4.4. - 11.4.2020  |  |  |  |  |  |  |  |

Cviky jsou rozděleny do kategorií. Bod za kategorii si započítej, i když splníš pouze 1 cvik  z dané kategorie.:

|  |  |
| --- | --- |
| **Kategorie** | **Cviky** |
| Síla | 10 kliků – (střídat různé typy kliků – mariňácké, s tlesknutím, na míči, ruce u sebe, na jedné ruce) |
|   | 8 shybů – podhmatem, nadhmatem, tyč za hlavu |
| Protahování | strečink (cca 5 minut) – 7 cviků na protáhnutí všech svalů a šlach. Děláme je velmi často po tréninku. [Všechny protahovací cviky jsou detailně popsány v této prezentaci.](/files/20191119/1574163613_924724.pdf) |
| Posilování | břicho a harmstringy* zkracovačka (horní břicho) - 1 minuta
* obrácená zkracovačka (spodní břicho) - 1 minuta
* posilování harmstringů (zadní sval stehenní)
 |
|   | střed těla* prkno (břicho, stehna, ramena, záda) - 1 minuta
* zdvih na boku – levá, pravá (stehna, břišní svaly na boku) ,  - 1 minuta každá strana
* letadlo (mezi lopatkové svaly) – 15 opakování
 |
|   | [Domácí cvičení podle těchto videí](tymy/starsi-pripravka-u11/cviceni-pro-mlade-fotbalisty)  |
| Míč | Trénování kliček (10 min) – Přešlapovačka, Zidanovka, Stahovačka, Elastico, ...  |
|   | Nožičky (10 min) – levá, pravá, postupka, Bicanovka |
|   | Nohejbal, Fotbal, Volejbal, Basketbal a jiné míčové hry (min 1 hod) |
|   | [Cvičení ovládání míče z těchto videí](/tymy/starsi-pripravka-u11/cviceni-na-ovladani-mice) (10 min) |
|   | Bicanovka, zeměkoule, sestavy kliček |
| Fyzička | běh (min 30 min) - platí pouze pokud bude možné chodit ven |
|   | Švihadlo (min 10 min) |
|   | Kolo (min 1 hodinu) - platí pouze pokud bude možné chodit ven |
|   | Chůze (min 1 hodinu)  - platí pouze pokud bude možné chodit ven |
|   | Rotoped (alespoň 30 minunt se záteží) |
|   | [Workout podle tohoto videa](https://youtu.be/uU0x920L3eA) alespoň 10 minut |
| Gymnastika | hvězda – na obě strany, na jedné ruce |
|   | stojka |
|   | most |
|   | stoj na hlavě |
|   | přemet |

1 bod si započítej za splnění jednoho pole v pravém sloupci této tabulky. Maximálně 1 bod za každou kategorii a den.

Zapoj do cvičení kamarády, rodiče, sourozence nebo i domácí zvířata.