**Denní tréninkový plán**

**pro judisty a judistky Sportovního klubu Judo Kladno ze Sítné**

[www.judokladno.cz](http://www.judokladno.cz)

**13-18 let**

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Čas v minutách. | 3,5 minuty | 3 minuty | 2,5 minuty | 2 minuty | 1,5 minuty | 1  minuta |
| Prkno (plank) | 40 bodů | 35 bodů | 30 bodů | 25 bodů | 20 bodů | 15 bodů |
| Dřep hluboký s patami na zemi | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5  bodů | 3  bodů | 2  bod |
| klikový vzpor, ruce natažené, kolena se nedotýkají země | 30 bodů | 25 bodů | 20 bodů | 15  bodů | 10  bodů | 5  bod |
| rozpažení nebo předpažení s PET lahví (podle sil možnost doplnění vodou) | 40 bodů | 30 bodů | 25 bodů | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů |
| klek s patami se dotýkajícími zadní části těla s hlubokým nádechem a výdechem (seiza) | 10 bodů | 8 bodů | 6 bodů | 3 body | 2 body | 1 bod |
| Klik 10x (za každý navíc + 1 bod) | +  bodů | + bodů | +  bodů | +  bodů | +  bodů | 5 bodů |
| Dřep 20x (za každý navíc + 1 bod) | +  bodů | + bodů | +  bodů | +  bodů | +  bodů | 5 bodů |
| Sklapovačky 15x (za každý navíc + 1 bod) | +  bodů | + bodů | +  bodů | +  bodů | +  bodů | 5 bodů |
| Protažení, dle každého z Vás (např. svíčka, placka, provaz, rozštěp, v sedu bradu ke kolenům apod.) | | | | | | |

Hodnocení:

Nejlepší judista ………………………………………….……180-120 bodů

Výborný judista………………………………………….…….119-100 bodů

Skvělý judista…………………….……………………………..99-89 bodů

Dobrý judista…………………………………….………………88-77 bodů

Zlepšující se judista………………………….…….…………76-66 bodů