

## **SCM Vysočina inspirace pro TRÉNINKY V DOBĚ KARANTÉNY**

<https://www.youtube.com/watch?v=ml6cT4AZdgl&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0VvVcu10nRjc7P594ZcRCgasvmgtwynisD5frykun23Lnhksu2fyLI2n0> (30 minut aerobní trénink)

[https://www.youtube.com/watch?v=DfKZdBTs4o4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Qqfc64WF1QennXIV5ypXm\\_DLQDuB6-1Niv2h-SkWO4lu9VRQfBPpwc](https://www.youtube.com/watch?v=DfKZdBTs4o4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Qqfc64WF1QennXIV5ypXm_DLQDuB6-1Niv2h-SkWO4lu9VRQfBPpwc) (posilování celého těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=cZnsLVARlt8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR26vvqzJjeloDG4AfwboqyxaHbUNnN8mRviqThkLwKH-ktuc2Ae4GvLc> (kruhový trénink s vlastním tělem 20 min.)

[https://www.youtube.com/watch?v=krlBcLYtDbk&feature=share&fbclid=IwAR2IIpTvzPytS4VRX7\\_WfbMW1nLTS1Kx8Tdf\\_ac8wxM0EQbRhrQ6-Qz2\\_iU](https://www.youtube.com/watch?v=krlBcLYtDbk&feature=share&fbclid=IwAR2IIpTvzPytS4VRX7_WfbMW1nLTS1Kx8Tdf_ac8wxM0EQbRhrQ6-Qz2_iU) (kruhový trénink na posilování břicha)

[https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&feature=share&fbclid=IwAR2UIOb1g07Vaf2suKPAhTFAPK6N6ll7BZqaXqHxl\\_74kCg\\_HGRLUIL6-U](https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws&feature=share&fbclid=IwAR2UIOb1g07Vaf2suKPAhTFAPK6N6ll7BZqaXqHxl_74kCg_HGRLUIL6-U) (kruhový trénink)

### **Běžecký trénink:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ScX7BbiVv6I&fbclid=IwAR21E0IDEQciuFkgBvH8snnkqn10cAKIMJ1atTkhmKDKVg1aglAjz3bGa0o> (sprinterský trénink)

[https://www.youtube.com/watch?v=I4prDX-Z-Ho&fbclid=IwAR1FGPA9zcDD9r-R9xVdKkKreuCtOZyCs6qsS1eF857h-JxJoVnUE4\\_0gio](https://www.youtube.com/watch?v=I4prDX-Z-Ho&fbclid=IwAR1FGPA9zcDD9r-R9xVdKkKreuCtOZyCs6qsS1eF857h-JxJoVnUE4_0gio) (rychlostní trénink)

[https://www.youtube.com/watch?v=wVewNFHQguA&fbclid=IwAR3u62JSYmLPxnL2XiscZjrg5-ZeN3moSQgFh-njHd\\_5yDFhzGTUJDxZbJw](https://www.youtube.com/watch?v=wVewNFHQguA&fbclid=IwAR3u62JSYmLPxnL2XiscZjrg5-ZeN3moSQgFh-njHd_5yDFhzGTUJDxZbJw) (rychlost, dynamika)

[https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g&fbclid=IwAR12y3F\\_4VPjJB9UDMBaEPrwRXjqFXHMG954YvPeFIaZ-HMhHTPjMLatURs](https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g&fbclid=IwAR12y3F_4VPjJB9UDMBaEPrwRXjqFXHMG954YvPeFIaZ-HMhHTPjMLatURs) (atletická abeceda)

<https://www.youtube.com/watch?v=5SQviRdHHRI&fbclid=IwAR14EWsxaef0rAwnq-pUowlyuxmKfHo7UPPsuNpJXaYwxAFXu0TsQgVqezg> (atletická abeceda)

[https://www.youtube.com/watch?v=kZMrSwZ-Aug&fbclid=IwAR28eq8K10Qh9aHalHVfrKcV6gga8wcadp9XvPQkXCq\\_57vML7X0iQIV6b4](https://www.youtube.com/watch?v=kZMrSwZ-Aug&fbclid=IwAR28eq8K10Qh9aHalHVfrKcV6gga8wcadp9XvPQkXCq_57vML7X0iQIV6b4) (athletic workout)

[https://www.youtube.com/watch?v=ZZloYFhcyOY&fbclid=IwAR12y3F\\_4VPjJB9UDMBaEPrwRXjqFXHMG954YvPeFIaZ-HMhHTPjMLatURs](https://www.youtube.com/watch?v=ZZloYFhcyOY&fbclid=IwAR12y3F_4VPjJB9UDMBaEPrwRXjqFXHMG954YvPeFIaZ-HMhHTPjMLatURs) (běžecký trénink)

[https://www.youtube.com/watch?v=j-TEVLI70dU&fbclid=IwAR30\\_6Y2-3SwrhLZXdvMzyf56x-1KnCWV14-ZS1MyQ-7NSdzQGmXbMIXETY](https://www.youtube.com/watch?v=j-TEVLI70dU&fbclid=IwAR30_6Y2-3SwrhLZXdvMzyf56x-1KnCWV14-ZS1MyQ-7NSdzQGmXbMIXETY) (běžecký trénink)

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



## Posilovací cviky:

<https://www.youtube.com/watch?v=oGkinBgev68&fbclid=IwAR1YnChfIQVvBWUgTKSIBBAGfgD8zvpQmOo6iN4i4aUFcdxn0BZSsrPpfJ8> ( silový trénink se šéftrenérem Janem Netscherem)

[https://www.youtube.com/watch?v=c64\\_s5zvR3s&fbclid=IwAR1-ZLYeUMR1WCkzG18n15USCq9AHMw8W1KPe76NnfS0M7PmO4v7DunZ1Gs](https://www.youtube.com/watch?v=c64_s5zvR3s&fbclid=IwAR1-ZLYeUMR1WCkzG18n15USCq9AHMw8W1KPe76NnfS0M7PmO4v7DunZ1Gs) ( posilování na celé tělo)

[https://www.youtube.com/watch?v=XOPscVta\\_aY](https://www.youtube.com/watch?v=XOPscVta_aY) (cvičení s medicinbalem)

<https://www.youtube.com/watch?v=zthz8NJLD2Q> ( posilování s expandérem)

[https://www.youtube.com/watch?v=zERQX9r\\_4rU](https://www.youtube.com/watch?v=zERQX9r_4rU) ( posilování s expandérem – hrudník)

<https://www.youtube.com/watch?v=oPqYodlZczQ> ( posilování s expandérem – vršek zad)

<https://www.youtube.com/watch?v=HcqjcUEHMX8> ( posilování s expandérem- břicho)

<https://www.youtube.com/watch?v=faMF3aJb5hA> ( posilování s expandérem- vzpřimovače)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8xQ6BOuz2Y> ( posilování s expandérem – stehna)

<https://www.youtube.com/watch?v=FoKX6euOskI> ( cviky na břicho)

<https://www.youtube.com/watch?v=qpGUh62MccE> (posilování ramen s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=0RLXz0CSOBY&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs> (posilování břicha s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=7Dlv6gZGuWE&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs&index=2> ( posilování na záda s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=pwBQGHl8JA0&fbclid=IwAR3zDY8ihHL1EE8KQpO5IGDQy1o9HmmlQtm1YZWKUvuQmMdy91F6KjSugSU> ( cvičení nohou)

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_eXRuXg\\_Tc&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=m_eXRuXg_Tc&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs&index=3) ( posilování nohou s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=-Z6b9byxCTQ&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs&index=4> ( posilování na ruce s vlastní vahou)

[https://www.youtube.com/watch?v=1OhYQ\\_a2Zek&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=1OhYQ_a2Zek&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs&index=6) ( posilování na prsa s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=QyBuvF4-2eg&list=PLZANZmA2NhYvDfYhVU3AIytDeQ35sbANs&index=7> ( kruháč s vlastní vahou)

<https://www.youtube.com/watch?v=y0xLmDPJIFA> ( posilování na záda)

<https://www.youtube.com/watch?v=3LiZR0CVHr0> ( tricepsový klik)

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIaiDkbbUjT8FO0h5GNtS-7z8-2VeghLA> ( playlist posilování s vlastní vahou)

## **Zpevňovací cviky:**

<https://www.youtube.com/watch?v=ojNcqcHBH18> ( zpevňovací cvičení na střed těla)

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLIaiDkbbUjT\\_OmH358mrUr68k8Y0Hfeal](https://www.youtube.com/playlist?list=PLIaiDkbbUjT_OmH358mrUr68k8Y0Hfeal) ( playlist cviků na TRX)

<https://www.youtube.com/watch?v=WJug6iEhnSc> ( fullbody workout )

[https://www.youtube.com/watch?v=cYWZLvMj\\_oA](https://www.youtube.com/watch?v=cYWZLvMj_oA) ( zpevňovací cvičení s míčem na celé tělo)

<https://www.youtube.com/watch?v=jKqsDIlfzBw> ( core na doma)

## **Protahovací cviky:**

<https://www.youtube.com/watch?v=HICsQsed9v0> (strečink celého těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=TW4tSgHuHWU> ( protažení dolní poloviny těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=sFWU3bAEmWs> (protahování horní poloviny těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=Gn8jm9R0XPE> ( strečink celého těla)

<https://www.youtube.com/watch?v=kEDvbmEeeXY> ( statický strečink)

<https://www.youtube.com/watch?v=F5lqIH6PzMM> ( protahovací cviky)

[https://www.youtube.com/watch?v=u-g2\\_U2mJvg](https://www.youtube.com/watch?v=u-g2_U2mJvg) ( hluboký stabilizační systém)

[https://www.youtube.com/watch?v=uPDly1g68CY&list=PLIaiDkbbUjT\\_LPwVLnjSkyIU0nzClhInH](https://www.youtube.com/watch?v=uPDly1g68CY&list=PLIaiDkbbUjT_LPwVLnjSkyIU0nzClhInH) ( strečink)

<https://www.youtube.com/watch?v=-bjovrZME1U> ( protahovací cvičení proti bolestem zad)

## **Balanční cviky:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLIaiDkbbUjT-IACGFvf97ziGcNO0LyJ5o> ( playlist cviků na míči)

<https://www.youtube.com/watch?v=TAI5vpVAEEU> (balanční cvičení na míči 5)

<https://www.youtube.com/watch?v=28YJVGsniq4> ( balanční cvičení na míči 4)

<https://www.youtube.com/watch?v=yPnzYG1mSB4> ( balanční cvičení na míči 3)

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



<https://www.youtube.com/watch?v=rMhaX4zYEK4> (balanční cvičení na míči 2)

<https://www.youtube.com/watch?v=F8B0JF1uUhw> ( balanční cvičení na míči)

<https://www.youtube.com/watch?v=t1Tw0nMXBhg> ( bosu střed těla + koordinace)

<https://www.youtube.com/watch?v=r3ifTZFKBL4> (na míči)

<https://www.youtube.com/watch?v=ooy2oH87BTs> ( bosu)

<https://www.youtube.com/watch?v=SRRRIbif9g> ( bosu)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOG9pQJIUirVHzTNf2BaNB04sYSS2kJBR> (playlist cviků na bosu)

<https://www.youtube.com/watch?v=HwQK59Gm9F8> (bosu)

<https://www.youtube.com/watch?v=YLmdQtUGa14> ( bosu, alternativa i bez bosu)

### **Kompenzační cvičení:**

<https://www.youtube.com/watch?v=tUuJv6o-Yu0> ( kompenzační cvičení)

<https://www.youtube.com/watch?v=KxXqfFcrdDE> ( kompenzační cviky na ramena)

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9hU-OxQi4FaYBuHLODgODbpZhlukZnbn> ( playlist kompenzačních cvičení)

### **Výuková videa:**

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLarAmJsKOVWBnsBNUNb22nNBXX8LyxfAk> ( techniky mistrů 1983 Helsinky)

<https://www.youtube.com/watch?v=Rc7CKfckYcY> ( top 6 nepřekonaných WR)

[https://www.youtube.com/watch?v=ZjIM\\_nuuLGY](https://www.youtube.com/watch?v=ZjIM_nuuLGY) ( odborný seminář – gymnastika v atletice)

[https://www.youtube.com/watch?v=1qc5bAgZ0uY&fbclid=IwAR3hH\\_Ts9joKV6tyMWtoi\\_uqFJUHHotjkSmyXqvyJTVNSs3\\_2V-DxIEmxM](https://www.youtube.com/watch?v=1qc5bAgZ0uY&fbclid=IwAR3hH_Ts9joKV6tyMWtoi_uqFJUHHotjkSmyXqvyJTVNSs3_2V-DxIEmxM) ( vojáci v posilovně)

[https://www.youtube.com/watch?v=trjqA3c9jNg&fbclid=IwAR3nMXnm4SsCY5tM5sgqdv\\_kTqSI2Z-bLLb\\_KGaOnmDT-t5\\_XwpOdbIBTfg](https://www.youtube.com/watch?v=trjqA3c9jNg&fbclid=IwAR3nMXnm4SsCY5tM5sgqdv_kTqSI2Z-bLLb_KGaOnmDT-t5_XwpOdbIBTfg) (skok daleký – Josef Karas)

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu



[https://www.youtube.com/watch?v=eNz\\_PHCmOUU&fbclid=IwAR0KpCaGKgQ1TqnQyKcCK3IVTUu2GgC2QgzHB\\_AgcynAwogPOxKpdNuv7vag](https://www.youtube.com/watch?v=eNz_PHCmOUU&fbclid=IwAR0KpCaGKgQ1TqnQyKcCK3IVTUu2GgC2QgzHB_AgcynAwogPOxKpdNuv7vag) ( skoky)

<https://www.youtube.com/watch?v=YX1F8hUwXAs&fbclid=IwAR3klfQUqn3bmZMPLiLOA1W14GiwiumtnMIj6WFHC--jvoWErID7EB7E4g> ( atletika dorostu)

[https://www.youtube.com/watch?v=XM\\_6l2l5R14&fbclid=IwAR2JaasmqRM4\\_QhAa9TnOUPz\\_Nqh7FQQHncn5KUg9Z2NkWpwOXAZKw\\_3g4](https://www.youtube.com/watch?v=XM_6l2l5R14&fbclid=IwAR2JaasmqRM4_QhAa9TnOUPz_Nqh7FQQHncn5KUg9Z2NkWpwOXAZKw_3g4) ( vrhy a hody)

<https://www.youtube.com/watch?v=wfWP2h-FOvo&t=1011s> ( ukázkový atletický trénink – Jan Netscher)

## Vypracovali:

### Jiří Kliner

Vedoucí trenér krajského Sportovního centra mládeže / Regional Youth Sports Center Head Coach

Kraj Vysočina / Vysočina Region

Mobil: +420 736 750 380

E-mail: [jkliner@atletika.cz](mailto:jkliner@atletika.cz)

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



### Ondřej Tomek

Krajský manažer pro kraj Vysočina

Mobil: +420 732 135 590

Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu





ČESKÝ ATLETICKÝ SVAZ / CZECH ATHLETIC FEDERATION

Diskařská 2431/4, 169 00 Praha 6, Česká republika

T: +420 233 014 400, F: +420 233 014 450, E: atletika@atletika.cz, www.atletika.cz  
IČO: 00539244, DIČ: CZ699005461, bankovní spojení: ČSOB, a.s., č.ú.: 153150982/0300

E-mail: [otomek@atletika.cz](mailto:otomek@atletika.cz)

[www.atletika.cz](http://www.atletika.cz) [www.kasvysocina.cz](http://www.kasvysocina.cz)



Generální partner  
Českého atletického svazu



Oficiální partneři Českého atletického svazu

