

Dušan Chromý

ŠPECIÁLNY KONDIČNÝ TRÉNING

Tréning CS5 – POWER

(Popis tréningu pre nevidiacich)

Posledná fáza silového tréningu, kedy prechádza sila do výbušnosti. Pohyb je vykonávaný dynamicky a viditeľne aktívnou a pasívnou časťou. Je potreba maximálnych fyzických schopností a maximálnej mentálnej a psychickej sústredenosti.

1. Krok – skok z miesta (do výšky, vpred alebo do strany). Základná „trojextenzia“ v kĺboch dolných končatín (členkový, kolenný a bedrový), zabezpečujúca základný pohybový vzorec kroku, behu, odrazu a skoku
2. Krok – kettlebell swing – dynamický cvik, kopírujúci „trojextenziu“ v kĺboch dolných končatín s využitím odstredivej sily závažia umiestneného v rukách
3. Krok - Jednoručný swing s kettlebellom - dynamický cvik, kopírujúci „trojextenziu“ v kĺboch dolných končatín s využitím odstredivej sily závažia umiestneného v jednej ruke s pomocnými rotačnými pohybmi trupu
4. Krok – premiestnenie veľkej činky z visu do pozície na ramenách (pred hlavou) jedným plynulým pohybom za pomoci vzpieračských techník
5. Krok – trh veľkej činky z visu do pozície nad hlavou jedným plynulým pohybom za pomoci vzpieračských techník