

Ukážková tréningová jednotka – ZRÝCHLENIE (40–50 min)

Čas	Cvičenie	Popis	Cieľ
5–8 min	Rozohriatie + dynamický strečing	Mobilita, aktivácia core, zadný reťazec	Príprava tela na explozívny pohyb
10 min	Wall drill	3 × 5–6 opakovaní na každú nohu, uhol 45°, koleno ku hrudníku	Správna pozícia tela pri štarte
10 min	Falling start	4–5 opakovaní na 5–10 m, pád zo stoja a následná akcelerácia	Načasovanie prvého kroku, výbušný štart
10–15 min	Šprinty z rôznych pozícií	3 série × 5–10 m, štart z ľahu (brucho/chrbát), kľaku, boku; intenzita 90–95 %	Adaptácia na rôzne štartové situácie
10–15 min	Šprinty s odporom	2–3 série × 10–15 m, sánky / guma / partner	Silová fáza akcelerácie, prvé kroky
8–10 min	Reakčný šprint	3–4 série, 5–10 m podľa vizuálneho alebo hlasového podnetu	Rýchla reakcia na podnet
8–10 min	Šprint + brzdenie (decelerácia)	5 m šprint + zastavenie, prípadne 10 m šprint → návrat → zmena smeru	Kontrola tela pri vysokých rýchlostiach
5–10 min	Cool down	Statický strečing (hamstringy, kvadricepsy, lýtka, bedrá, zadok) 20–30 s + foam roller	Regenerácia, uvoľnenie svalov