



DENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO SUPERJUDISTY 7 – 12let

| | 3 minuty | 2,5 minuty | 2 minuty | 1,5 minuty | 1 minuty | 30 vteřin |
|---|----------|------------|---------------------|------------|----------|-----------|
| 1. prkno (plank) | 30 bodů | 25 bodů | 20 bodů | 15 bodů | 10 body | 5 bodů |
| 2. dřep hluboký s patami na zemi | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5 bodů | 2 body | 1 bod |
| 3. klikový vzpor, ruce natažené, nohy se nedotýkají země | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5 bodů | 2 body | 1 bod |
| 4. Rozpažení nebo předpažení s PET lahví (podle sil možnost doplnění vodou) | 40 bodů | 30 bodů | 25 bodů | 20 bodů | 15 bodů | 10 bod |
| 5. klek s patami se dotýkajícími zadní částí těla s hlubokým nádechem a výdechem (seiza) | 10 bodů | 8 bodů | 6 bodů | 3 body | 1 bod | 1 bod |
| 6. Kliky 10x Dřepy 10x Sklapovačky 10x | 30 bodů | 25 bodů | 20 bodů | 15 bodů | 10 bodů | 5 bodů |
| Protažení dle sebe | svíčka | placka | bradu ke kolenům | provaz | rozštěp | |

Hodnocení:

1. *Superman judista*..... 150-110 bodů
2. *Batman judista*..... 109-90 bodů
3. *Super judista* 89-69 bodů
4. *Výborný judista*..... 59-49 bodů
5. *Dobrá judista* 48-28 bodů