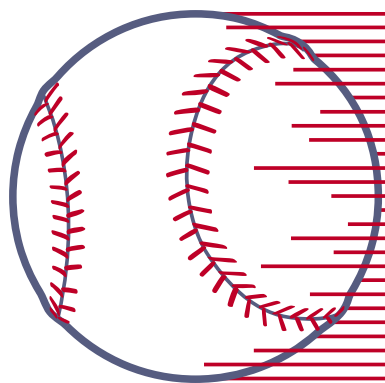




**ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE** CZECH BASEBALL
ASSOCIATION

MIMO SEZÓNŇNÍ POSILOVACÍ

A KONDIČNÍ PROGRAM



MAJOR LEAGUE BASEBALL



Zpracovali: P.Chadim, R. Kania, A.Nesňal

Specifika baseballu

- délka zatížení - 3-5hodin na hřišti
- požadavek na maximální výkon na konci utkání - 7.-9. směna

BASEBALISTA NENÍ KULTURISTA

SUMARIZACE

posilování

na co se soustřed'

NOHY

PŘEDLOKTÍ

co se často zanedbává

ROZEHRÁTÍ a DOCVIČENÍ - každý trénink obsahuje 2x12min běhu či rotopedu!

FYZIČKA - každý trénink obsahuje cvičení na fyzičku (různé druhy cardio tréninku) - rotobéd, běhy, intervalové tréninky(douhý, krátký interval...)

házení

háže se dlouho 10-12minut na krátkou vzdálenost od 14m velice volně!

Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Celé tělo 2x12 Kardio 16 min	Aktivní odpočinek	Celé tělo 2x12 guma - rameno Kardio 17 min	Aktivní odpočinek	Celé tělo 2x12 Kardio 18 min	Aktivní odpočinek
Volno Váha: _____	Celé tělo 2x12 Kardio 19 min	Aktivní odpočinek	Celé tělo 2x12 guma - rameno Kardio 20 min	Aktivní odpočinek	Celé tělo 2x12 Kardio 20 min	Aktivní odpočinek

Přípravný program pro celé tělo

Docvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 45 vteřin

Leg press jednonož	2x12/noha
Jednoručky Benč	2x12
SLDL (mrtvý zdvih propnuté nohy)	2x12
Lat. tahy	2x12
Natahování nohou	2x10-10-10
Překřížení(cable Cross)	2x12 / paže
Výpady- podřepy	2x12/noha
Veslování jednoruč	2x12 /paže
Výpony	2x12
Biceps	2x15
Triceps	2x15

Břicho	leh sed, hrudní předklon, nízký hrudní předklon 1/2 bicykl, leh sed 10 opakování každého cviku bez pauzy
Docvičení: běh/kolo	10-12 min, strečink

Guma- loket	1x 15 cviků / paže
-------------	--------------------

Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Horní partie Guma loket Kardio 25min 60 %	Dolní partie Kardio 15 min 75%	Aktivní odpočinek	Horní partie Guma loket Kardio 25min 60 %	Dolní partie Kardio 15 min 75%	Aktivní odpočinek
Volno Váha: _____	Horní partie Guma loket Sprinty na kole 15 min program	Dolní partie Kardio 20 min 70%	Aktivní odpočinek	Horní partie Guma loket Kardio 30 min 60 %	Dolní partie Kardio 15 min 75%	Aktivní odpočinek

Horní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 60 vteřin

Jednoručky Bench (DB Bench) 2x10
 Lat. Tahy (Lat Pulls) 2x10
 Veslování (v sedě) (Seated Rows) 2x10
 Překřížení(cable Cross) 2x15 / paže
 Obrácené tahy (Reverse pulls) 2x10
 Triceps 2x10
 Předloktí 2x do zemdlení
 Biceps 2x10
 Břicho leh sed, hrudní předklon, nízký hrudní předklon
 1/2 bicykl, na špičky
 12 opakování každého cviku bez pauzy
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 60 vteřin

Sumo podřepy 2x10
 Zanožování 2x10
 Mrtvý zdvih 2x10
 Natahování nohou 2x10-10-10
 Výpony 2x10
 Břicho viz výše

Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket: 1x 15 cviků / paže

Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Horní partie Guma loket Kardio Sprinty na kole 15 min program	Dolní partie Kardio Dlouhý interval č. 1	Aktivní odpočinek	Horní partie Guma loket Kardio 20min 70 %	Dolní partie Kardio Dlouhý interval č. 1	Aktivní odpočinek
Volno Váha: _____	Horní partie Guma loket Sprinty na kole 15 min program	Dolní partie Kardio Dlouhý interval č. 1	Aktivní odpočinek	Horní partie Guma loket Kardio 20 min 70 %	Dolní partie Kardio Dlouhý interval č. 1	Aktivní odpočinek

Horní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 60 vteřin

Jednoručky Bench (DB Bench) 2x10

Lat. Tahy (Lat Pulls) 2x10 (1široký/1 přímý)

Veslování jednoruč 2x10 (1široký/1 přímý)

Nakloněný benč jednoruč 2x10

Obrácené tahy (Reverse pulls) 2x10

Triceps 2x10

Předloktí 2x do zemdlení

Biceps 2x10

Břicho leh sed, hrudní předklon, 1/4 leh sed, nízký hrudní předklon

1/2 bicykl, na špičky

12 opakování každého cviku bez pauzy

Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 60 vteřin

Výpady podřep 2x10

Zanožování jednonož 2x10/ noha

Leg press jednonož 2x10/ noha

Natahování nohou 2x10-10-10

Výpony 3x20 (špičky přímo/ven dovnitř)

Břicho viz výše

Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket: 2x 15 cviků / paže

Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Házení: 10 min na cca 20 m 60% Posilování ramene Horní partie Kardio 30min 60%	Aktivní odpočinek	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Horní partie Kardio Dlouhý interval č. 2	Házení: 10 min na cca 20 m 60% Guma- loket
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Házení: 10 min na cca 20 m 60% Posilování ramene Horní partie Kardio 30min 60%	Aktivní odpočinek	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Horní partie Kardio Dlouhý interval č. 2	Házení: 10 min na cca 20 m 60% Guma- loket

Horní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 75 vteřin

Jednoručky Bench (DB Bench)	3x10
Lat. Tahy (Lat Pulls)	3x10
Veslování v sedě	3x10 (1široký/1 přímý)
Křížení lanka	3x10
Přesné tahy (Strict pulls)	3x15
Obrácené tahy	3x15/ paže
Triceps natahování lanka	2x10
Předloktí	2x do zemdlení
Biceps střídavý zdvih	2x10
Tricepsové zdvihy jednoruč	2x10
Břicho	leh sed, hrudní předklon, 1/4 leh sed, nízký hrudní předklon 1/2 bicykl, na špičky, bicykl (24) 12 opakování každého cviku bez pauzy
Docvičení:	běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení:	běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 75 vteřin
Podřepy	3x10
Propnutý mrtvý zdvih	2x10
Leg press jednonož	3x10/ noha
Natahování nohou	3x 10-10-10
Výpony	3x20 (špičky- přímo, ven, dovnitř)
Břicho	viz výše
Docvičení:	běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket 2x 15 cviků / paže

Posilovací program ramene 1x 15/paže

Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Házení: 10 min na cca 20-30 m 60% Posilování ramene Horní partie Kardio 20min 70%	Aktivní odpočinek	Dolní partie Kardio Dlouhý interval č. 3	Horní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Házení: 10 min na cca 20-30 m 60% Guma- rameno Agilita Sport-Cord (guma)
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Házení: 10 min na cca 20-30 m 60% Posilování ramene Horní partie Kardio 20min 70%	Aktivní odpočinek	Dolní partie Kardio Dlouhý interval č. 3	Horní partie Kardio Sprinty na kole 15 min program	Házení: 10 min na cca 20 m 60% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)

Horní partie

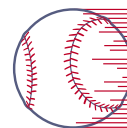
Rozcvičení:	běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 75 vteřin
Jednoručky nakloněný Bench	3x10
Lat. Tahy úzký úchop	3x10
Veslování jednoruč	3x10
Křížení jednoruč lanka	3x10/paže
Dojitě nakloněné veslování	3x10 (2 široký/1 úzký)
Triceps natahování lanka	3x10
Biceps střídavý zdvih	2x10
Tricepsově zdvihy jednoruč	2x10
Břicho	leh sed, hrudní předklon, 1/4 leh sed, nízký hrudní předklon 1/2 bicykl, na špičky, bicykl (24) 12 opakování každého cviku bez pauzy
Docvičení:	běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení:	běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 75 vteřin
Leg press	3x10
Propnutý mrtvý zdvih	3x10
Výstupy jednonož	2x15/noha (váha těla)
Výpony	3x20 (špičky- přímo, ven, dovnitř)
Břicho	viz výše
Docvičení:	běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket	2x 15 cviků / paže
Posilovací program ramene	1x 15/paže

Agilita:	Balistická chůze, program 10ti yardová mřížka Sport Cord (guma) 4 cestné „náměstíčko“
----------	--



Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 20-30 m 60% Posilování ramene Horní partie Dlouhý interval č. 4	Aktivní odpočinek	Dolní partie Kardio 400 yardů Shuttle	Horní partie Kardio 20min na 60%	Házení: 12 min na cca 20-30 m 60% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 20-30 m 60% Posilování ramene Horní partie Dlouhý interval č. 4	Aktivní odpočinek	Dolní partie Kardio 400 yardů Shuttle	Horní partie Kardio 20min na 60%	Házení: 12 min na cca 20-30 m 60% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)

Horní partie

Rozcvičení:	běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 90 vteřin
Jednoručky Bench (DB Bench)	3x8
Lat. Tahy úzký úchop	3x8
Veslování v předklonu	3x8
Křížení jednoruč lanka	3x8/paže
Dojitě nakloněné veslování	3x10/2x široký/1 úzký)
Přesné tahy	2x10
Triceps natahování lanka	2x10
Biceps střídavý zdvih	2x10
Tricepsově zdvihy jednoruč	2x10
Břicho	leh sed, hrudní předklon, 1/4 leh sed, nízký hrudní předklon 1/2 bicykl, na špičky, bicykl (24) 12 opakování každého cviku bez pauzy 2minuty pauza a zno vu
Docvičení:	běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení:	běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 90 vteřin
Podřepy	3x8
Leg press jednonož	3x8/ noha
Propnutý mrtvý zdvih	2x10
Výstupy jednonož	2x15/noha (váha těla)
Výpony	3x20 (špičky- přímo, ven, dovnitř)
Břicho	zved nohou v sedu, nůžky leh sed ke kolenu, kruhy 12 opakování každého cviku bez pauzy
Docvičení:	běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket	2x 15 cviků / paže
Posilovací program ramene	2x 15/paže
Agilita:	Balistická chůze, program 5-10-5 Sport Cord (guma) 4 cestné „náměstíčko“

Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Dolní partie Guma- loket Kardio Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 30 m 60% Posilování ramene Horní partie Krátký interval č. 1	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Dolní partie Kardio 20min na 60%	Horní partie Kardio 400 yardů shuttle 5x	Házení: 12 min na cca 30 m 60% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 30 m 60% Posilování ramene Horní partie Krátký interval č. 1	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Dolní partie Kardio 20min na 60%	Horní partie Kardio 400 yardů shuttle 5x	Házení: 12 min na cca 30 m 60% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)

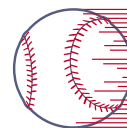
Horní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 90 vteřin
 Pec Deck 3x8
 Lat. Tahy široký úchop 3x8
 Nakloněný benč 3x8
 Veslování jednoruč 3x8
 Vytahování ramen (shrugs) 2x12
 Bicepsové Curl press 2x12/(max. 1,5kg)
 Triceps natahování lanka 3x10
 Biceps střídavý zdvih 3x10
 Tricepsové zdvihy jednoruč 3x10
 Břicho leh sed, hrudní předklon, nízký hrudní předklon, leh sed do zničení
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 45 vteřin
 Výpady podřep 3x8
 Zanožování jednonož 3x8/ noha
 Výstupy jednonož 2x15/noha (váha těla)
 Natahování nohou 3x10-10-10
 Výpony 3x20 (špičky- přímo, ven, dovnitř)
 Břicho zved nohou v sedu, nůžky leh sed ke kolenu, kruhy
 12 opakování každého cviku bez pauzy
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket 2x 15 cviků / paže
 Posilovací program ramene 2x 15/paže
 Agilita: Balistická chůze, program 5-10-5
 Sport Cord (guma) 4 cestné „náměstíčko“
 Guma kotníky Program 1



Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 30-40 m 70% Posilování ramene Horní partie Krátký interval č. 2	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Dolní partie Kardio 200 yardů shuttle 8x	Horní partie Kardio 20min na 60%	Házení: 12 min na cca 30-40 m 70% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících
Volno Váha: _____	Dolní partie Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 30-40 m 70% Posilování ramene Horní partie Krátký interval č. 2	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Dolní partie Kardio 200 yardů shuttle 8x	Horní partie Kardio 20min na 60%	Házení: 12 min na cca 30-40 m 70% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících

Horní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 90 vteřin
 Benč jednoruč 3x8
 Lat. Tahy úzký úchop 3x8
 Křížení lanka 3x8
 Veslování v sedě 3x8
 Přítah podhmatem 2x20
 Bicepsové Curl press 2x12/(max. 1,5kg)
 Přesné tahy 3x10
 Vytahování ramen (shrugs) 2x12
 Biceps střídavý zdvih 3x10
 Triceps natahování lanka 3x10
 Tricepsové zdvihy jednoruč 3x10
 Břicho leh sed, hrudní předklon, 1/4 leh sed, nízký hrudní předklon
 1/2 bicykl, na špičky, bicykl (24)
 12 opakování každého cviku bez pauzy 2minuty pauza a zno
 vu
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 45 vteřin
 Leg press jednonož 3x8
 Propnutý mrtvý zdvih 3x8
 Sumo Podřep 3x8/noha
 Výstupy jednonož 2x15/noha (váha těla)
 Výpony 3x20 (špičky- přímo, ven, dovnitř)
 Břicho zved nohou v sedu, nůžky leh sed ke kolenu, kruhy
 12 opakování každého cviku bez pauzy
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket 2x 15 cviků / paže
 Posilovací program ramene 2x 15/paže
 Agilita: Balistická chůze, program 5-10-5
 Sport Cord (guma) 4 cestné „náměstíčko“ Poskoky na jedné noze
 4cestný bruslař, 25 cm na každou stranu
 Guma kotníky Program 2

Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Volno Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 40 m 70% Posilování ramene Horní partie Krátký interval č. 3	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Long toss Dolní partie Kardio 100 yardů shuttle opakovaně	Horní partie Kardio 20min na 60%	Házení: 12 min na cca 40 m 70% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)
Volno Váha: _____	Dolní partie Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 40 m 70% Posilování ramene Horní partie Krátký interval č. 3	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Dolní partie Kardio 100 yardů shuttle opakovaně	Horní partie Kardio 20min na 60%	Házení: 10 min na cca 40 m 70% Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)

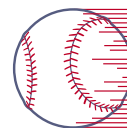
Horní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 90 vteřin
 Benč 3x8
 Lat. Tahy široký úchop 3x8
 Nakloněný benč 3x8
 Dvojitě nakloněné veslování 3x8
 Vytahování ramen (shrugs) 3x10
 Bicepsové Curl press 2x12/(max. 1,5kg)
 Triceps natahování lanka 3x10
 Biceps střídavý zdvih 3x10
 Tricepsové zdvihy jednoruč 3x10
 Břicho leh sed, hrudní předklon, 1/4 leh sed, nízký hrudní předklon
 1/2 bicykl, na špičky, bicykl (24)
 12 opakování každého cviku bez pauzy 2minuty pauza a zno
 vu
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 45 vteřin
 Podřepy 3x8
 Zanožování jednonož 3x8/ noha
 Sumo Podřep 3x8/noha
 Výstupy jednonož 2x15/noha (váha těla)
 Natahování nohou 3x10-10-10
 Výpony 3x20 (špičky- přímo, ven, dovnitř)
 Břicho zved nohou v sedu, nůžky leh sed ke kolenu, kruhy
 12 opakování každého cviku bez pauzy
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket 2x 15 cviků / paže
 Posilovací program ramene 2x 15/paže
 Agilita: Balistická chůze, program 5-10-5
 Sport Cord (guma) 4 cestné „náměstíčko“
 Poskoky na jedné noze,
 4 cestný bruslař 40 cm na každou stranu
 Guma kotníky Program 1



Neděle	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota
Házení: 12min cca 40m na 70% Váha: _____	Dolní partie Kardio Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 40 m 70% Posilování ramene Horní partie Intervalová pyrami- da č. 1	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Long toss Dolní partie Kardio 100 yardů shuttle opakovaně	Horní partie Kardio 20min na 60%	Long Toss Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)
Házení: 12min cca 40m na 70% Váha: _____	Dolní partie Sprinty na kole 5 min program	Házení: 12 min na cca 40 m 70% Posilování ramene Horní partie Intervalová pyrami- da č. 1	Agilita Sport-Cord (guma) Guma na kotnících	Dolní partie Kardio 100 yardů shuttle opakovaně	Horní partie Kardio 20min na 60%	Long Toss Guma- loket Agilita Sport-Cord (guma)

Horní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 90 vteřin
 Nakloněný Benč jednoruč 3x8
 Lat. Tahy úzký úchop 3x8
 Přítah podhmatem 3x20
 Předloněné veslování 3x8
 Vytahování ramen (shrugs) 3x10
 Opačné tahy 2x15/paže
 Triceps natahování lanka 3x10
 Biceps střídavý zdvih 3x10
 Tricepsově zdvihy jednoruč 3x10
 Břicho leh sed, hrudní předklon, nízký hrudní předklon, leh sed
 do zničení

Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Dolní partie

Rozcvičení: běh/kolo 10-12 min Tempo 2:2 odpočinek 60 vteřin
 Výpady Podřep 3x8
 Zanožování 3x8
 Výstupy jednonož 2x15/noha (váha těla)
 1/4 dřep jednonož 3x8/noha
 Natahování nohou 3x 10-10-10
 Výpony 3x20 (špičky- přímo, ven, dovnitř)
 Břicho zved nohou v sedu, nůžky leh sed ke kolenu, kruhy
 12 opakování každého cviku bez pauzy
 Docvičení: běh/kolo 10-12 min, strečink

Guma- loket 2x 15 cviků / paže
 Posilovací program ramene 2x 15/paže
 Agilita: Balistická chůze, drill: 7 kuželů
 Sport Cord (guma) 4 cestné „náměstíčko“
 Poskoky na jedné noze
 4cestný bruslař 50 cm na každou stranu
 Guma kotníky Program 2

TRÉNINKOVÝ ZÁZNAM

Pro vlastní potřebu sem zaznamenávej jakýkoliv komentář a změny zátěže.

[illegible]

POZNÁMKY:



TRÉNINKOVÝ ZÁZNAM

Pro vlastní potřebu sem zaznamenávej jakýkoliv komentář a změny zátěže.

[illegible]

POZNÁMKY:



Je velmi důležité připravit tělo na tvrdost tréninku. Musíš si být jistý, že se rozcvičíš, docvičíš a protáhneš po každém tréninku

Specifikace sportu je klíčem k dobré rozcvičce. Tvoje rozcvičení by se mělo skládat ze tří segmentů: Všeobecné rozcvičení, dynamické rozcvičení a specifické „herní“ rozcvičení. Dobré rozcvičení může zabrat až 40 minut.

Všeobecné rozcvičení: 10-12 minut nepřetržitého cvičení o nízké intenzitě, lehký běh nebo rotoped asi na 50% maximálního úsilí. Pot na čele je dobrý indikátor dobrého všeobecného rozcvičení.

Dynamické rozcvičení: Při agilitě a těžších kardio dnech by tvoje dynamické rozcvičení mělo obsahovat: Balistickou chůzi, 10ti yardovou mřížku: lehké sprinty, běh pozpátku, cval (poskoky). Drilly na rychlé nohy a delší 30-40ti yardové akcelerační drilly by měly doplnit tvoje dynamické rozcvičení.

Při házecích dnech, před nadhazováním, by tvoje dynamické rozcvičení mělo obsahovat kroužení pažemi – oběma směry, cviky ramen, střídavé švihy paží a rotace trupu.

Specifické herní (sportovní) rozcvičení: Tato fáze rozcvičky připravuje tělo na práci, kterou se chystáš vykonat. Je to specifický sportovní pohyb prováděný na 80-90% maximálního úsilí. Při posilování to může být 5-6 lehčích opakování před vlastním provedením cviků.

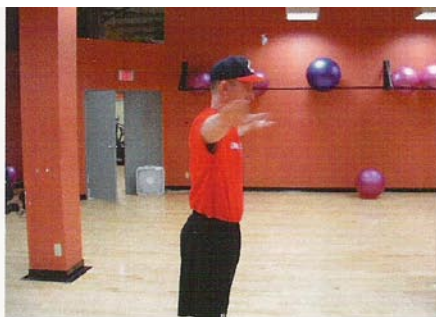
Strečink: V ideálním případě bys měl provádět protahovací cviky 3-4 krát týdně. V současné době je strečink, v posilování, předmětem diskuze. Přestože je jen málo pochybností o tom, že zvýšená ohebnost (flexibilita) může zvýšit výkonnost a snížit možnost zranění, jsou různé názory na to, kam by se v tréninku měl zařadit. Nejnovější výzkum ukázal, že statický strečink (protažení, které počítá s 15-60 vÝdržÍ) není tak efektivní jako součást rozcvičky může ovlivnit výkon. Požadujeme, abys prováděl program na rozvoj flexibility (ohebnosti) 3-4krát týdně na konci tréninku jako součást docvičení.

Docvičení: Docvičení je jednou z nejdůležitějších součástí tvého dne. Připravuje tvoje tělo na zotavení. Ukázalo se, že laktát (kyselina mléčná) se vytváří při vysoce intenzivním cvičení a rozkládá se a odplavuje ze svalových tkání až o 90% efektivněji při 10-12 minutovém nepřetržitém cvičení o nízké intenzitě (maximálně 50% intenzity)

Program flexibilitiy

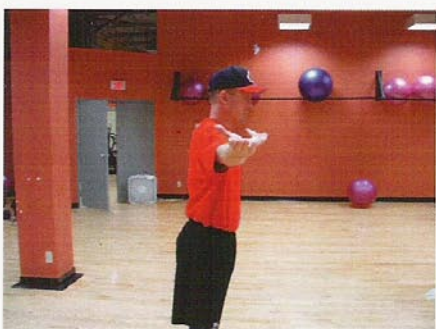
Dobrý program na rozvoj ohebnosti začíná od hlavy dolů. V protažení je výdrž od 15ti sekund do jedné minuty, výdrž 25- 30 sekund je dostatečná. Chtěli bychom, abys tento program prováděl třikrát do týdne. Protahovací cviky jsou nejefektivnější, když se provádí na konci tréninků. Neboj se přidat cviky nebo strávit víc času procvičením oblastí, u kterých máš pocit, že jim musíš věnovat extra pozornost. Velice doporučujeme zapojení programu rozvoje ohebnosti v mimo-sezónní přípravě.

Protahovací cviky



Kroužení paží

- Upažení mírně vpřed, dlaň směřuje k zemi
- Začni kroužením paží v mírných kruzích
- Zvětšuj kruhy po dobu 30 sekund, až jsou kruhy největší jaké můžeš udělat



Opačné kroužení

- Stejně jako u kroužení paží, jen jsou kruhy prováděny na druhé stranu



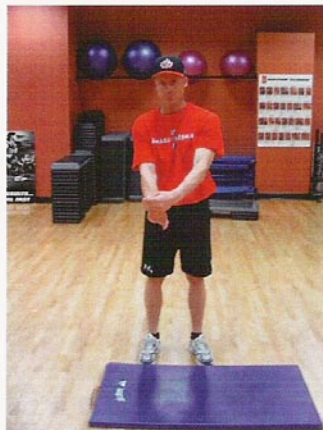
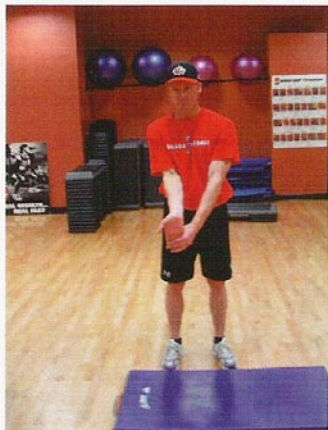
Tricepsové protahování

- Uchop loket ve vzpažení skrčmo za hlavou, takže paže je blízko ucha
- Jemně táhni za loket ke středu těla s mírným úklonem trupu
- Opakuj na obě strany



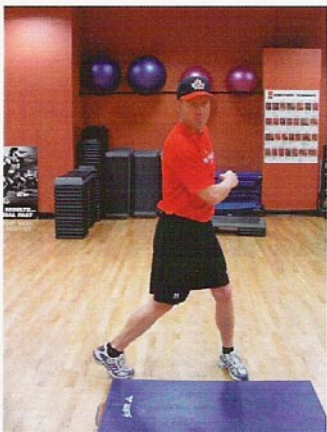
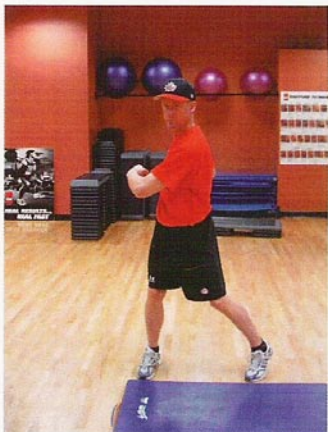
Švihání pažemi

- Začni v upažení, tak jak je zobrazeno
- Švih přes tělo s rotací při švihu
- Palec se otáčí dolů směrem k podlaze
- Švihem zpět se opět palec otáčí vzhůru. A při dalším švihu vyměň horní ruku
- 30 sekund



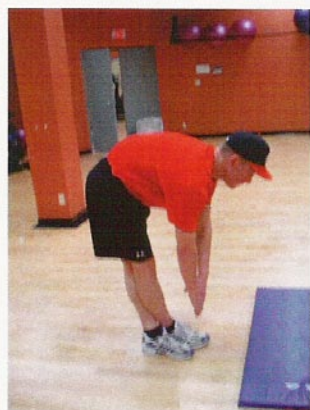
Flexe a extenze zápěstí

- tahem druhé ruky jemně protáhni ohýbače a natahovače zápěstí
- protřepáním uvolní zápěstí, když přejdeš z flexe na extenzi



Rotace trupu

- jeden z nejlepších protahovacích cviků pro baseball
- ujisti se, že dosahuješ plné rozsahu pohybu na vnější noze
- můžeš měnit úhel trupu

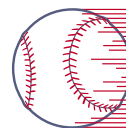


Zkřížné protažení zadní strany stehů –hamstringů

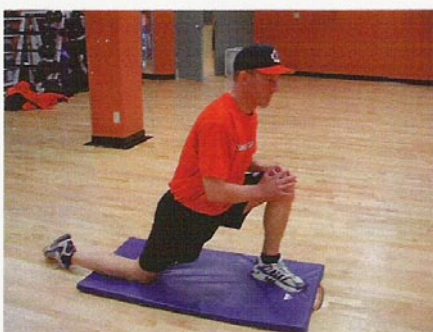
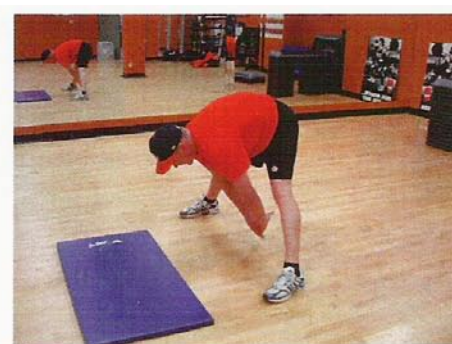
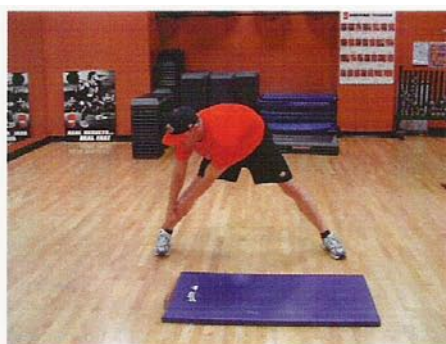
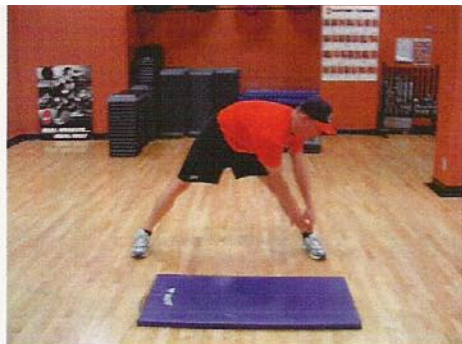
- pravá noha před levou nebo naopak
- udržuj natažené nohy, kolena propnutá
- předklon v pase a rovná záda, tlač boky dozadu až cítíš dobré protažení – výdrž
- pomalu povoluj záda a snaž se dosáhnout co možná nejnižší a znovu výdrž .
- opakuj i na druhou stranu – nohu

Rozkročné protahování

- ve stoji rozkročném se snaž dosáhnout co nejnižše podél vnější strany nohy, snaž se dotknout nosem kolene
- uprostřed se snaž dosáhnout co nejnižše a co nejdál za sebe, pokud se dotkneš země snaž se rukama si přitáhnou trup dolů.

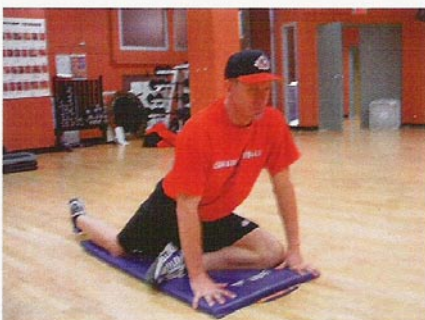


ČBA
ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE CZECH BASEBALL
ASSOCIATION



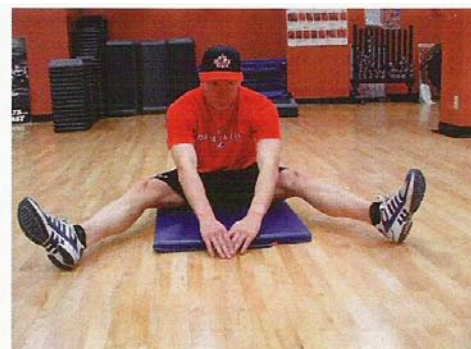
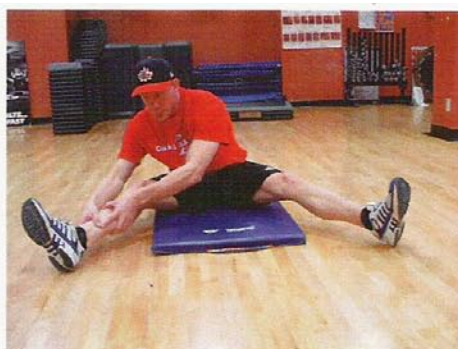
Ohýbač boku

- klek na jednom kolenu, snaž se zůstat co možná nejvíce vzpřímený. Přední koleno je přímo nad kotníkem.
- Tlak dolů k zemi, zadní noha přebírá tlak ze zadního kolene
- Totéž na druhou stranu



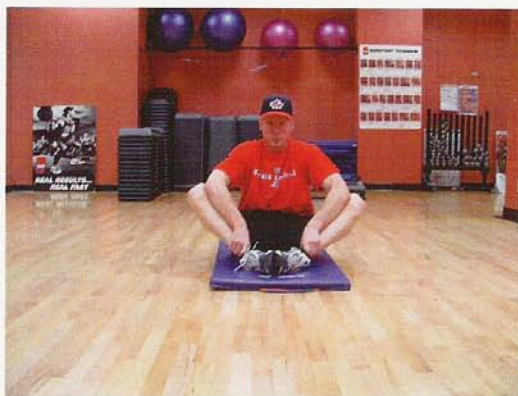
Noha zkřížmo vředu-piriformus

- Noha vředu na zemi – viz. obrázek
- Snaž se udržet trup co možná nejvíce vzpřímený a zadní nohu nataženou
- Opačný bok tlač do paty překřížené nohy.



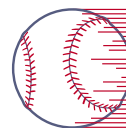
Sed roznožmo

- Kolena propnutá, snaž se dosáhnout na obě strany a doprostřed co možná nejdál



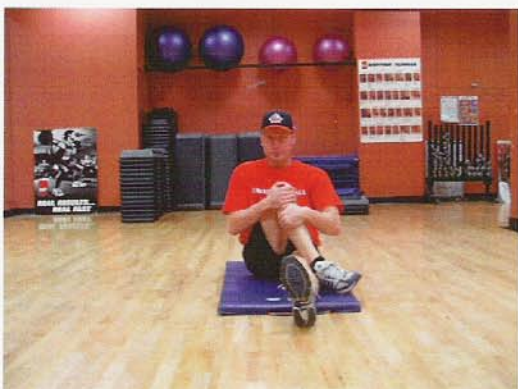
Kyčle

- Chodidla jsou u sebe a co možná nejvíce u těla



CBA
ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE CZECH BASEBALL
ASSOCIATION

- Uchop se za kotníky a lokty jsou na vnitřní straně kolenn
- Jemným tlakem loktů tlač kolena dolů k zemi, dokud necítíš dobré protažení v kyčlích



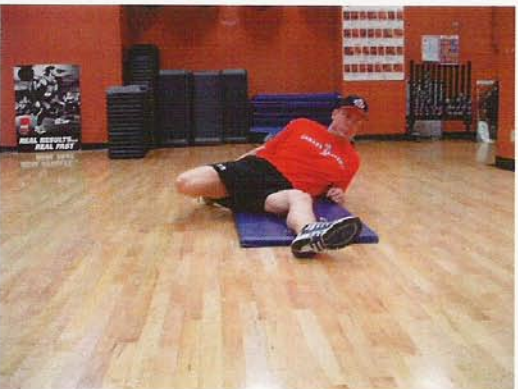
Sed koleno k trupu

- Noha zkřížmo, jak je ukázáno na obrázku
- Přitáhni koleno na opačnou stranu trupu a výdrž



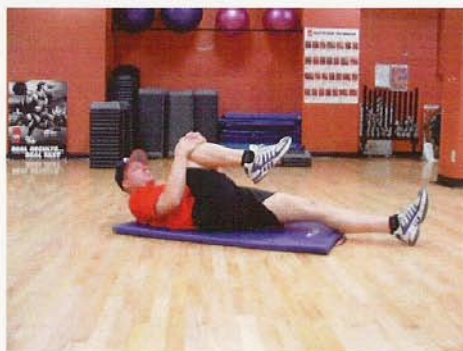
Sed přetáčení trupu

- Loktem opačné strany se zapři o vnější stranu kolene
- Tlač loktem do kolene a přetoč trup, dokud neucítíš dobré protažení



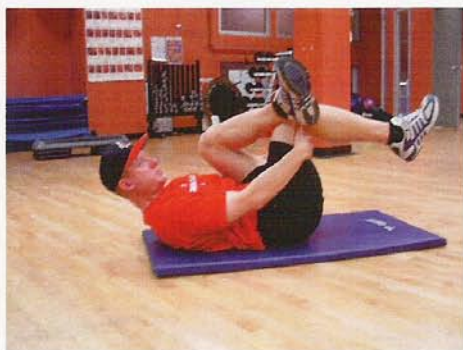
Překážkový sed vleže

- Leh na boku, podle obrázku. Uchop se za zadní chodidlo a mírně jej přitáhni k tělu, dokud neucítíš dobré protažení ve stehně.



Koleno na hrud' v leže

- V leže na zádech, přitáhni koleno k hrudi co můžeš nejvíc a vydrž.



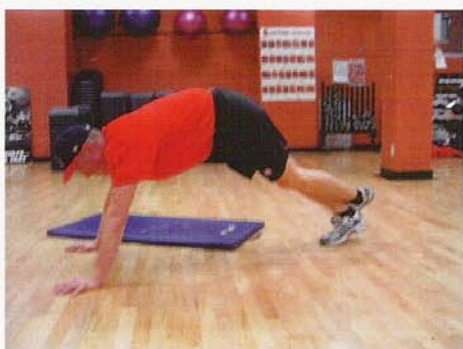
Čtyřka / Piriformus

- Protější chodilo opři o koleno, uchop se pod kolenem a přitahuj, dokud neucítíš dobré protažení v protější hýždí



Leh skřížný

- Leh na zádech, zkřížit nohu přes tělo a drž tělo co možná nejvzpřímenější.
- Snaž se dostat nohu co možná nejbliže k uchu



Lýtkové zkřížení

- Vzpor ležmo, překřiž nohy tak, jako na obrázku
- Tlač patu spodní nohy co možná nejvíc k zemi
- Vyměň nohy a opakuj



Podřep (třísla)

- V sumo podřepu drž kolena nad špičkami
- Lokty jsou uvnitř kolen
- Dlaně u sebe, lehce tlač do kolen dokud neucítíš dobré protažení

Posilovací program

Mimo-sezónní posilovací a kondiční program je v kalendáři nastaven na dvoutýdenní cykly. Na každý den máš seznam úkolů. Snaž se je plnit s uvedeným pořadím! Například, kardiovaskulární program (oběhový) by měl být posledním bodem programu daného dne, pokud, z nějakého důvodu, není uvedeno jinak.

NIKDY BYS NEMĚL DĚLAT DRILY NA RAMENO NEŽ ZAČNEŠ HÁZET!!!

Sady a počet opakování

Všechny posilovací (zvedací) cvičení jsou založena na principu opakovacího maxima. To znamená, že máš zvednou předepsaný počet opakování při takové váze, která způsobí zemdlení na konci sady (úplné pozitivní vyčerpání). Například, 10 OM, znamená, že si zvolíš takovou zátěž, kterou dokážeš zvednout pouze 10krát. Pokud danou zátěž zvedneš 8krát je zátěž příliš těžká. Pokud ji zvedneš 12krát je zátěž příliš lehká. Jak budeš procházet jednotlivými stupni, tvoje síla se zvýší. Pak musíš zvýšit zátěž.

Aktivní odpočinek

V programu uvidíš termín aktivní odpočinek. To znamená, že hráč je aktivní i když nemá na programu žádný trénink. Je zcela na hráči co bude dělat mimo tento program. Mělo by se jednat o bezpečnou činnost o malé intenzitě.

Tempo

Tempem se udává rychlost posilovacího cviku ve vteřinách. Na každé dva týdny cvičení budeš mít předepsané tempo. Tempo je vyjádřeno ve vztahu koncentrická fáze/ excentrická. Koncentrickou (kontrakce) fází rozumíme tu část cviku kdy se sval zkracuje a zdvíhá zátěž (železo jde nahoru), excentrická je ta kdy se sval prodlužuje a pouští závaží dolů. Tempo 2:2 znamená, dvě vteřiny nahoru a dvě dolů, absolutně bez přerušení.

Odpočinek

Intervaly odpočinku jsou velmi důležité. Snaž se je dodržovat tak přesně jak jen je to možné. Čas odpočinku ti řekne kolik času máš mezi jednotlivými opakováními a sadami.

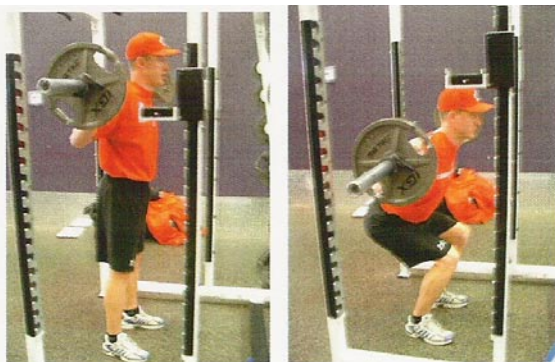
Dýchání

Standardem je výdech když zdvíháš zátěž. Vdech je, když jde zátěž dolů. Je přípustné zadržet dech při zdvihu, ale k tomu by mělo dojít pouze před počátkem vlastního zdvihu.

Technika provedení je prvořadá! Je velmi jednoduché se v posilovně zranit. Pokud si nejsi jistý provedením cviku požádej certifikovaného profesionála o asistenci.

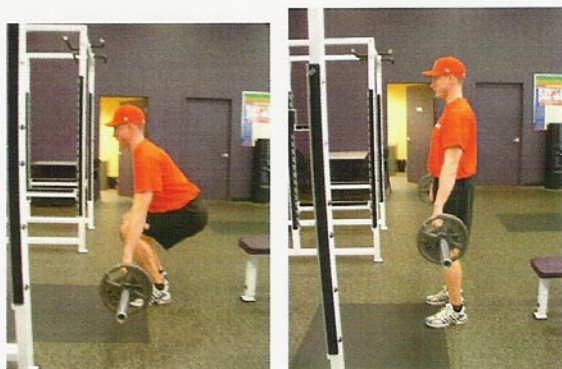
Posilování

Dolní partie



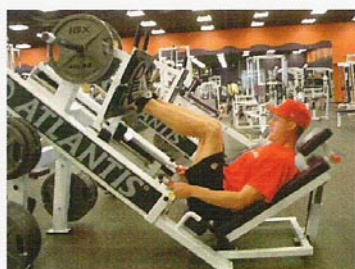
Podřep

- Kolena nesmí přejít přes špičky
- V ideálním případě zůstanou nad kotníky
- Záda vzpřímená
- Sniž se v bocích do „sedící“ pozice, kdy jsou stehna rovnoběžná se zemí (pravý úhel v kolenním kloubu)
- Pomalu přejdi do vzpřímeného postoje



Mrtvý zdvih

- Záda co možná nejvíc vzpřímená
- Zvedni závaží narovnáním se v bocích do vzpřímeného postoje
- K položení činky se sniž v bocích do „posedové“ pozice. Rovná záda



Leg press oběma nohama

- Obě nohy na základnu na šíři ramen a v takové výšce, abys udržel kolena nad špičkami
- Váha na vnitřní straně chodidel, v konečné pozici můžeš zapojit špičky
- V dolní pozici by kolena měla být v pravém úhlu, nepouštěj závaží příliš nízko.



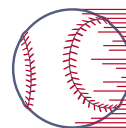
Leg press jednou nohou.

- Začni oběma nohama jako v předchozím cviku
- Jednu nohu sundej a pokračuj jako při cvičení oběma nohama.



Sumo podřep

- Rovná záda
- Nohy v širším postoji než ramena a lehce vytočeny vně (zevnitř)
- Pokládej činku podle obrázku

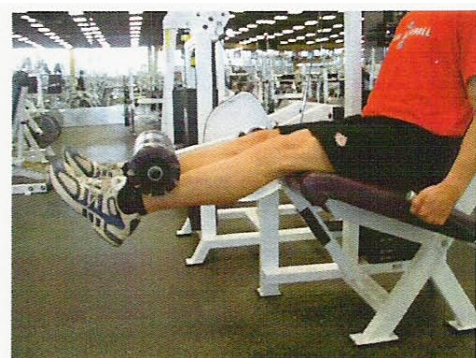
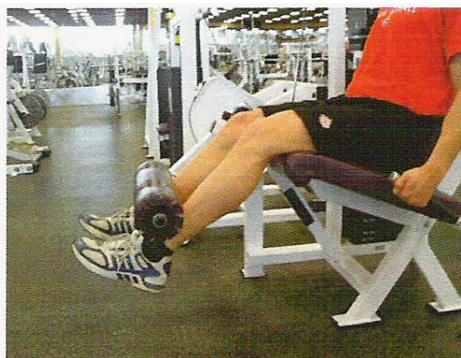
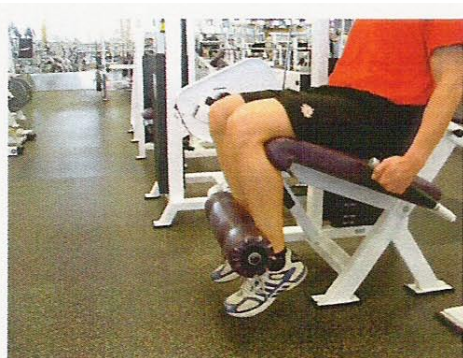


CBA
ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE CZECH BASEBALL
ASSOCIATION



Podřep výpadem

- Začni v pohodlném postoji
- Udrž přední koleno přímo nad kotníkem. Zadní koleno sniž zhruba na 2,5 cm nad podlahu a vrať se do původního postavení
- Po celou dobu cvičení drž vzpřímená záda



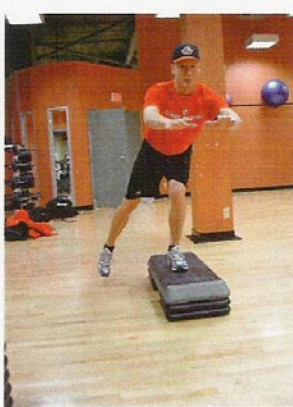
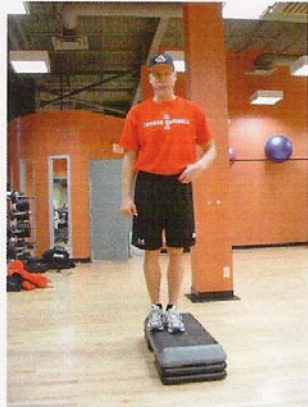
Natažení nohou

- Použij poměrně lehkou zátěž a proved' tři fáze zdvihu
1. Z dolní pozice do střední
 2. Ze střední do horní pozice
 3. Z dolní až do horní pozice
- Proved' 10krát v každém rozsahu bez odpočinku



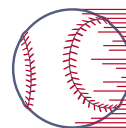
Mrtvý zdvih s propnutýma nohama (SLDL)

- Stoj spojný a kolena zatnuta
- Pohyb probíhá předklonem v bocích
- Prostě tlač boky vzad dokud neucítíš dobře protažené svaly na zadní straně steh
- Trup by se neměl dostat níž než 40 stupňů (tak, jak je na obrázku)
- Váha se s pohybem boků přesouvá na paty
- Ramena drž nad tyčí činky

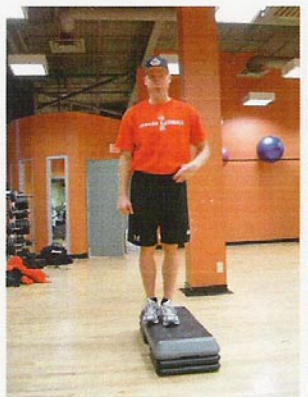


Step-up Jednonož

- Použij zvýšenou podložku (20-25 cm)
- Na jedné noze jdi co možná nejnižší, dokud udržíš rovnováhu
- Koleno se nesmí dostat před špičku
- Zadní nohou jdi co možná nejdál dozadu pod úhlem 45°, ale nesmíš se dotknout země
- Zpět do výchozí pozice

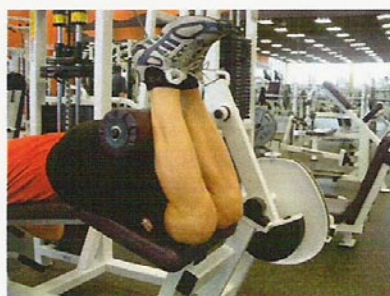


CBA
ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE CZECH BASEBALL
ASSOCIATION



1/4 dřep jednonož

- Použij zvýšenou podložku 8-10 palců (20-25 cm) vysokou
- Na jedné noze jdi co možná nejnižší, dokud udržíš rovnováhu
- Koleno se nesmí dostat před špičku
- Přední nohou jdi co možná nejdál dopředu



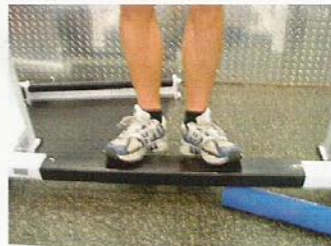
Zanožování oběma nohama

- Pomalu a kontrolovaně proved' plný rozsah pohybu



Zanožování jednonož

- Pomalu a kontrolovaně proved' plný rozsah pohybu
- Proved' na každou nohu než budeš odpočívat po sadě.

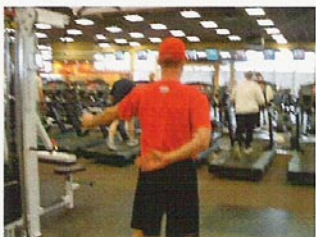


Lýtkové výpony

- Ze tří pozic (viz obr.) měj patu co možná nejnižší u podlahy
- Jdi co možná nejvýš na špičky

Posilovací trénink

Horní partie: Cviky na záda



Veslování jednoruč

- V kleku na jednom kolenn, drž ramena rovnoběžná se zemí
- Zvedni činku co možná nejvýše
- Při spouštění činky, tlač lopatky k sobě

Dvojitě nakloněné veslování

- Polož se na vršek nakloněné lavičky středem hrudi
- Drž rovná záda a lopatky vzadu

MODIFIKACE

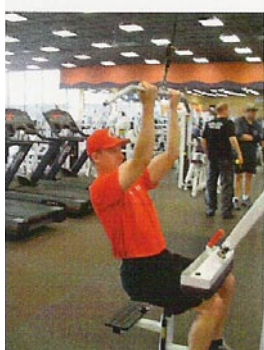
1. Prováděj veslovací pohyb s lokty daleko od ramen (široký styl)
2. Prováděj veslovací pohyb s lokty u těla (úzký styl)

Opačné tahy (reverse pulls)

- Klíčem k tomuto drillu je nastavení lopatky
- K tomu zatáhni spodek lopatky dolů a šikmo přes záda pod úhlem 45°
- Lopatka se hýbe jen asi 2-3cm
- Zápěstí je zpevněné a paže táhne přes tělo do plného natažení, dlaň přechází před ramenem, nesmí spadnout níž
- Jak povoluješ paži do flexe, tlač lopatku ke středu těla. Nedovol jí, aby se pohnula.

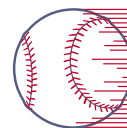
Přední laterální tah (Front lateral pull)

- Opři se asi pod úhlem 15°, rovná stabilní záda
- Úchop: paže rovnoběžně se zemí (záloktí) úhel v lokti je 90°
- Drž bradu nahoru myslí, že táhneš lokty dozadu co nejvíc směrem k zemi

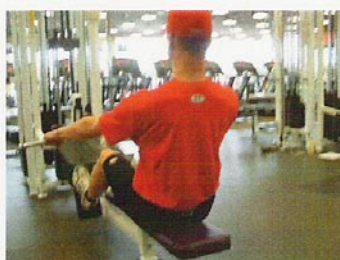
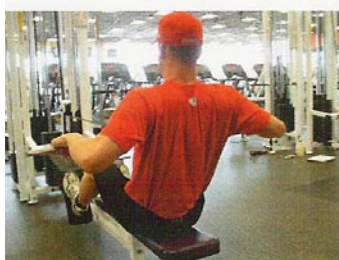
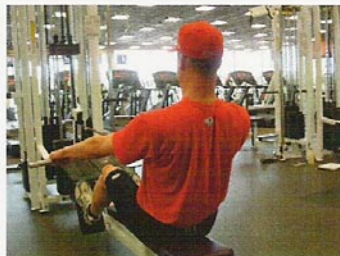
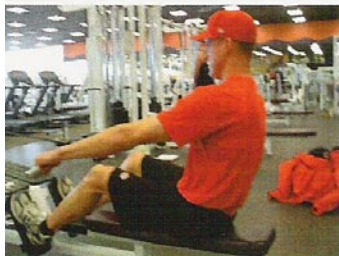


Lat. tah úzký úchop (Close Grip Lat Pull)

- Opři se asi pod úhlem 15°, rovná stabilní záda
- Úchop: podhmatem ruce na šíři ramen
- Drž bradu nahoru mysl, že táhneš lokty dozadu co nejvíc směrem k zemi



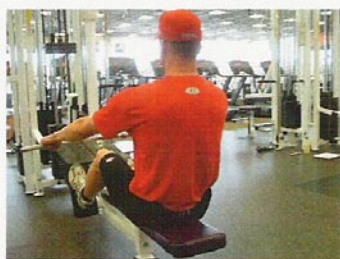
CBA
ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE CZECH BASEBALL
ASSOCIATION



Veslování v sedě (seated row)

- Tento cvik má 4 části pohybu
 - Nejprve se posad' s mírně ohnutými koleny
 - Nakloň se vzad a drž záda rovná a stabilní
1. Stáhni lopatky (opi je o sebe)
 2. Paže zaberou vzad co nejdál
 3. Paže povolí vpřed, (drž lopatky stále u sebe)
 4. Ramena se uvolní vpřed
- Ramena vzad-Paže vzad-Paže vpřed Ramena vpřed

Ramena-paže-paže- ramena



Předkloněné veslování (bentover row)

- Trup v předklonu asi 20°, nohy u sebe a rovná záda
- Použij stejný pohybový vzorec jako při veslování v sedě

Ramena – paže.- paže – ramena

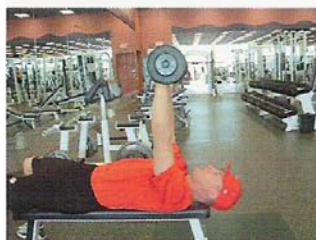


Přítah podhmatem

- Drž zpevněné tělo, přitáhni se k tyči (hrazdě) tak, že se o ni opíráš středem hrudi
- Je dobré po celou dobu pohybu držet lopatky ve správném postavení

Posilovací trénink

Horní partie: trup



Benč press jednoručky činky

- Horní pozice: činky jsou u sebe nad očima
- Dolní pozice – 90° v loketním kloubu. Paže nesmí jít níž než rovnoběžně s podlahou



Nakloněný benč press jednoručky

- Lavička nakloněná na přibližně 45°
- Horní pozice: činky jsou u sebe nad očima
- Dolní pozice – 90° v loketním kloubu. Paže nesmí jít níž než rovnoběžně s podlahou



Lankové překřížení obouruč (Cable Cross)

- Nohy na šíři ramen, kolena mírně pokrčená
- Trup v předklonu asi 20°
- Tah pažemi za střed těla
- Střídej ruce, aby se vždy střídaly, která bude nahore a dole



Lankové překřížení jednoruč

- Nastav „lankové“ nahoru, aby byl zhruba 45°
- Zatáhni lankové dolů přes střed těla, při tom udržuj úhel lanka 45° po celou dobu cvičení
- Udržuj trup vzpřímený a zpevněný po celou dobu kdy se tvoje paže pohybuje vpřed a vzad

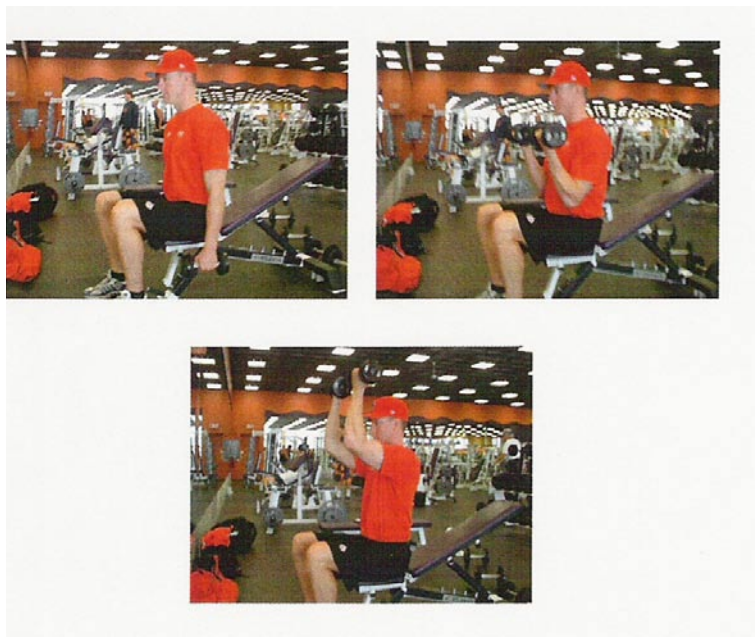


Pec Deck

- Velmi jednoduše a velmi pomalu
- Nedoal aby se paže dostaly za úroveň ramen!!!
- Pokud nemáš přístup k pec decku můžeš jej nahradit LEHKÝM nakloněným motýlkem

Posilovací trénink

Horní partie: Podpůrné posilování



Biceps (Bicep Curl Press)

- Začni v pozici v sedě, nohy u sebe
- Zdvihni jednoručku s vnitřní rotací
- Na vrcholu zdvihu zatlač činku přímo vzhůru, takže je přímo nad hlavou
- Nechod' výš než je ukázáno na obrázku
- Spušt paže do vrcholu zdvihu a pak do úplného natažení dolů. Opakuj
- Nikdy nezdvihej víc než 7 kg



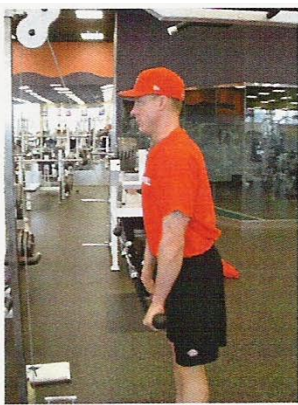
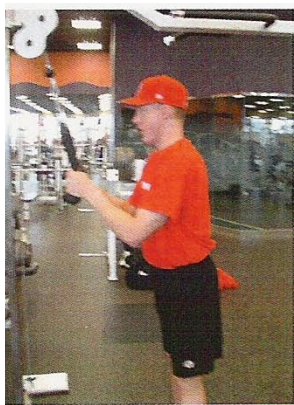
Střídavé (ATL) zdvihy jednoruč (Alternating Dumbbell Curl)

- Jednoduché bicepsové zdvihy
- Vnitřní rotace paže jakmile jdeš do vrchní pozice
- Jakmile jde jedna činka nahoru, jde druhá dolů



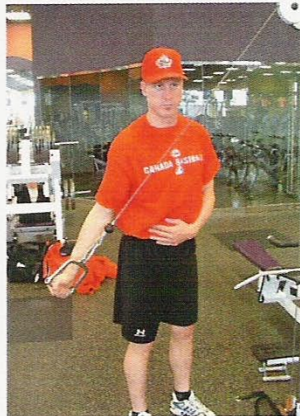
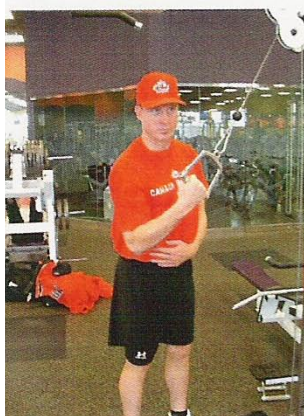
Přesné tahy (Strict Pulls)

- Nohy u sebe, trup v mírném předklonu asi 20°.
- Udržuj trup dokonale nehnutý, táhni rukama dolů ke stehnům
- Lopatky tlač po celou dobu cvičení vzad.



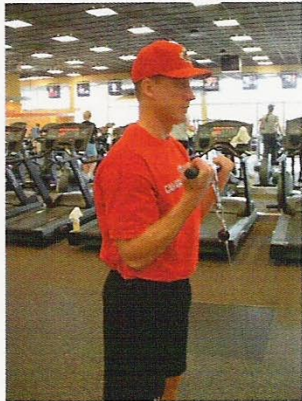
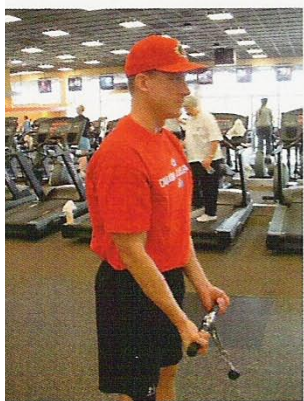
Tricepsové natažení (Rope Tricep Ext)

- Lokty nehnuté
- Plně natáhni lanko do možná nejdál do dolní pozice



Tricepsové natažení jednoruč

- Postav se tak, aby předloktí bylo pod úhlem 45°
- Pohyb simuluje švih jednou rukou
- Drž trup zpevněný a nehnutý



Lankové bicepsové zdvihy (Cable bicep Curls)

- Jednoduše, ohni paže tak aby lanko šlo přímo nahoru od podlahy

Cviky ramene – rotátor cuff

POKUD NEMŮŽEŠ HÁZET, NEMŮŽEŠ HRÁT BASEBALL

Patrně nejdůležitější časová investice by pro tebe měla být investice do rozvoje a udržení síly ramene a držení těla. Teď je ideální doba pro rozvoj síly a držení těla, když objem házení je znatelně redukován.

Rotátor cuff – je skupina svalů která je zodpovědná za rotaci v ramenním kloubu. Toto jsou čtyři svaly, které tvoří rotátor cuff (ramenní manžetu)

Supraspinatus – Infraspinatus – Subscapularis – Teres Minor

Tyto svaly hrají hlavní roli v akceleraci (zrychlení), deceleraci (brzdění) a stability během pohybu potřebnému k házení. Rotační rychlosti uvnitř ramene jsou neuvěřitelně vysoké! Rychlost rotace v ramenním kloubu byla naměřena 8500 stupňů/vteřinu 1420 ot/min 24 ot/ vt. To je velmi rychlé.

Nejvíce úrazů při házení nastává během brzdící fáze pohybu. Ačkoliv cviky na rameno hrají velkou úlohu při snižování rizika úrazu. Posilovací cvičení a cvičení břicha mají rovněž důležitou úlohu.

Program cviků ramene se skládá z cviků s gumou (tubing), cviků lokte a posilováním s činkami (závažím).

Rameno cviky s gumou: Guma by měla být 4-7 stop dlouhá (120- 210 cm) modrá, černá Thera band s rukojetí a klipem na uchycení.

Loket: Tato cvičení budou prováděna ve stejné dny jako cviky ramene s gumou. Pro tato cvičení se používá 16-18 uncí (453 -510 g) těžké kladívko (jednohlavou činku)

Činky pro cvičení ramene. Začni se 3 librami (cca 1,36kg) a pokračuj až do zátěže 5 liber (2,27kg). Nikdy nepřekroč 5 liber!!!

Cviky na rameno se mohou provádět POUZE po házení...NIKDY NE PŘED NÍM!!!

Dodržuj program, nemusíš dělat nic víc.

Používej obrázky cviků pro správnou techniku! Tato cvičení MUSÍŠ PROVÁDĚT SPRÁVNĚ!!!!

Cviky ramene

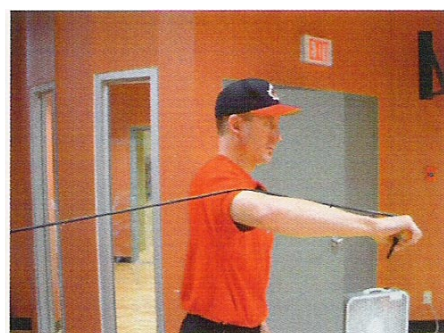
Program na rotátor cuff (ramenní manžetu)

Cviky ramene s gumou a cviky lokte: POUZE Modrá nebo černá Thera band !



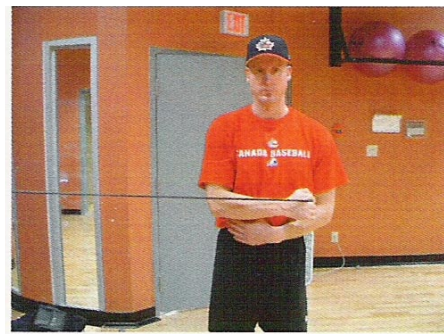
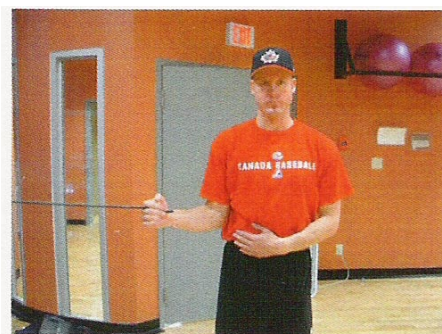
Vysoká externí (vnější) rotace

- Upažit, loket ve výši ramene s mírnou flexí vpřed
- Guma natažená (uchycená vpředu)
- Zatímco loket je na místě, dlaň rotuje nahoru a vzad co nejdále
- Udržuj správné držení těla



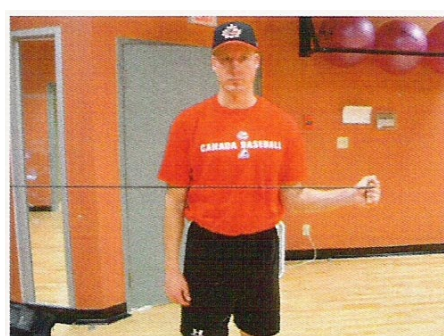
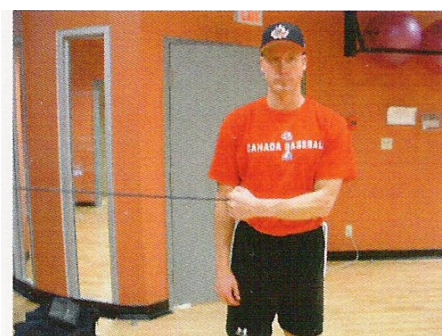
Vysoká vnitřní rotace:

- Upažit, loket ve výši ramene s mírnou flexí vpřed
- Guma natažená upevněná vzadu
- Zatímco loket je na místě, dlaň rotuje dolů a vpřed co nejdále
- Udržuj správné držení těla.



Nízká vnitřní rotace

- Připažit, loket přímo pod ramenem
- Guma natažená uchycená po straně
- Zatímco loket je na místě, dlaň rotuje přes střed těla co možná nejdále
- Udržuj správné držení těla

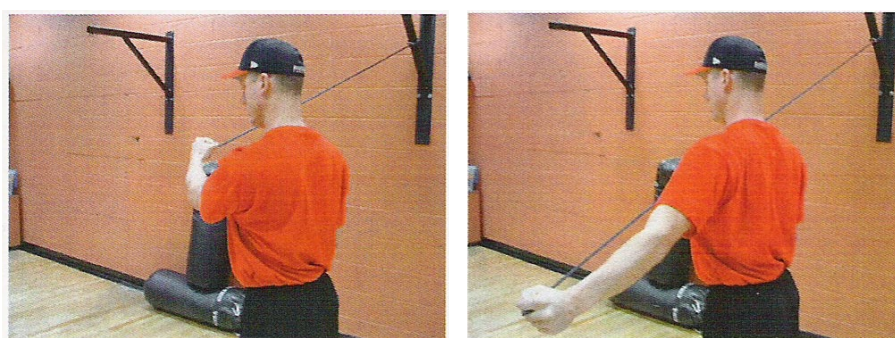
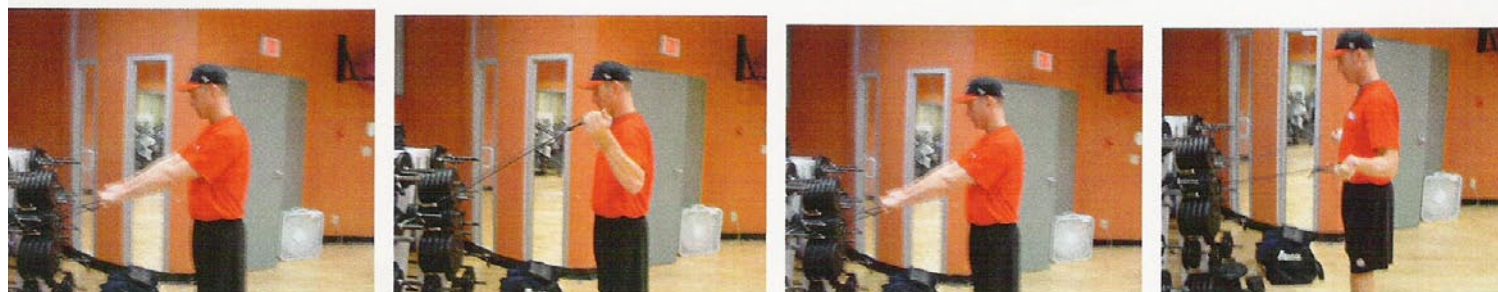


Nízká vnější rotace

- Připažit, loket přímo pod ramenem
- Guma natažená uchycená po straně jde přes střed těla
- Zatímco loket je na místě, dlaň rotuje od středu těla co možná nejdále
- Udržuj správné držení těla

Vysoká a nízká externí rotace – obě paže

- Obě paže drží konce gumy (tubing) v nižším předpažení
- Vysoká: zatáhni lokty zpět k tělu do výše ramen a proved' vnější rotaci, palce vzad
- Vnitřní rotací do nižšího předpažení (výchozí pozice)
- Nízká: zatáhni lokty externí (vnější) rotací (palce vzad) nad úroveň pasu.
- Interní (vnitřní) rotací přejdi zpět do výchozího postavení
- Udržuj správné držení těla

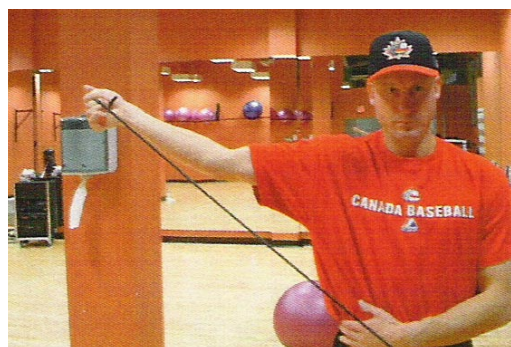
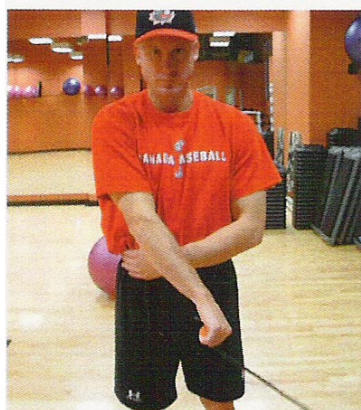


Protitah (Reverse Pull)

- Klíčové pro toto cvičení je nastavení lopatky
- K dosažení tohoto zatáhni gumu dolů pod úhlem 45°
- Lopatka by se neměla pohnout o víc než 2-3 cm
- Zápěstí drž pevně a ruka paži přes

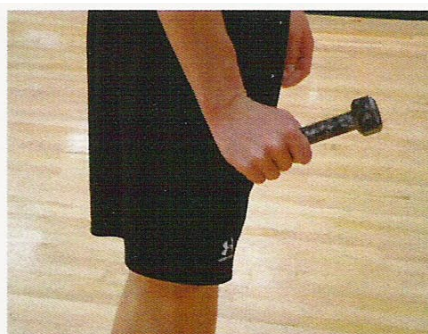
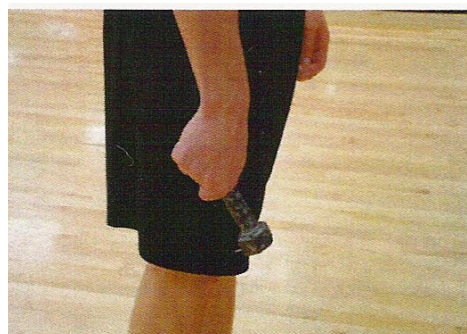
tělo do úplného natažení. Ruka jde od ramene, které ti nesmí poklesnout.

Při uvolnění a flexi paže zpět přes tělo tlač lopatku ke středu (páteři) a nepovol jí žádný pohyb.



D2 ramenní vzorec

- Začni s paží přes tělo, palec u boku
- Vnější rotací (palec vzad) natáhni paži přes tělo pod úhlem 45°
- Vnitřní rotací stejným vzorcem pohybu se vrať do výchozího postavení



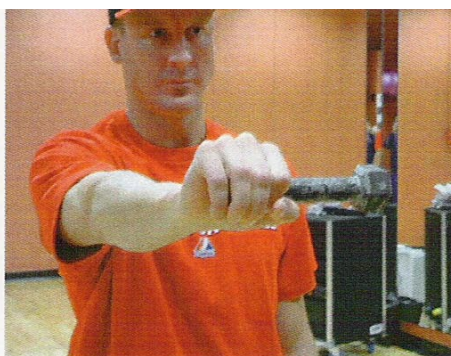
Radiální náklony

- Stoj v připažení ruka podél těla. Kladívko (jednohlavá činka) směřuje závažím vpřed. Loket zpevněn.
- Pokrčením, zápěstí zvedni závaží směrem ke stropu
- Pomalu návrat do výchozí pozice.



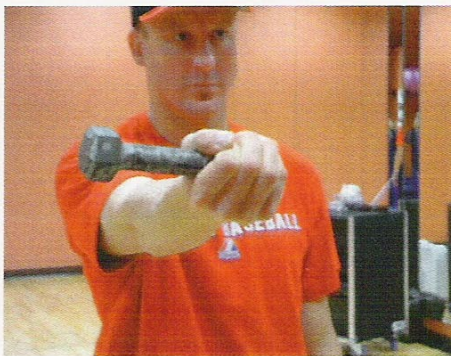
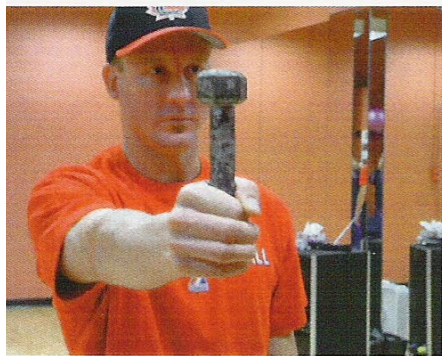
Ulnární náklony

- Stoj v připážení ruka podél těla. Kladívko (jednohlavá činka) směřuje závažím vzad. Loket zpevněn.
- Pokrčením, zápěstí zvedni závaží směrem ke stropu
- Pomalu návrat do výchozí pozice.



Supinace předloktí

- Přepaž, jednohlavá činka (nebo kladívko) směřuje závažím ke stropu
- Vnitřní rotací přetoč kladívko paralelně se zemí, loket drž co možná nejstabilnější
- Návrat do výchozí pozice a opakuj totéž



Pronace předloktí

- Přepaž, jednohlavá činka (nebo kladívko) směřuje závažím ke stropu
- Vnější rotací přetoč kladívko paralelně se zemí, loket drž co možná nejstabilnější
- Návrat do výchozí pozice a opakuj totéž



Flexe zápěstí

- Začni s paží podepřenou a zápěstí směřuje vzhůru
- Stabilizuj předloktí druhou rukou a zvedej závaží pouze pohybem zápěstí

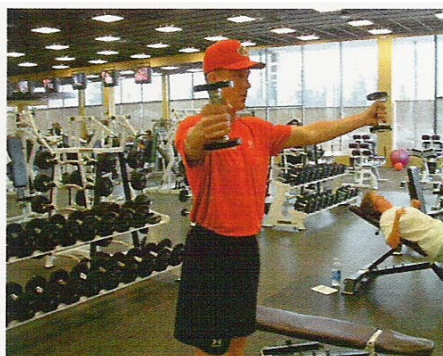
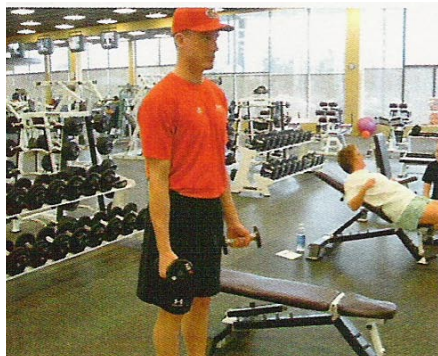
Extenze zápěstí

- Začni s paží podepřenou a zápěstí směřuje vzhůru
- Stabilizuj předloktí druhou rukou a zvedej závaží pouze pohybem zápěstí

Cviky ramene

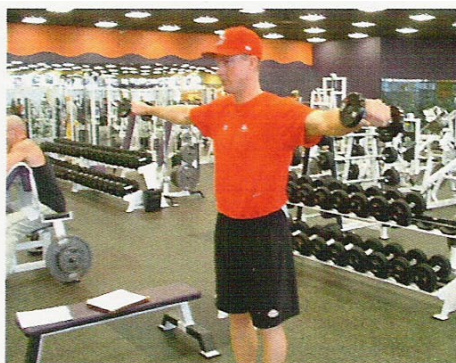
Program rotátor cuff

ZÁTĚŽ 3-5 LIBER MAXIMÁLNĚ (TJ. 1,36-2,27KG) !!!



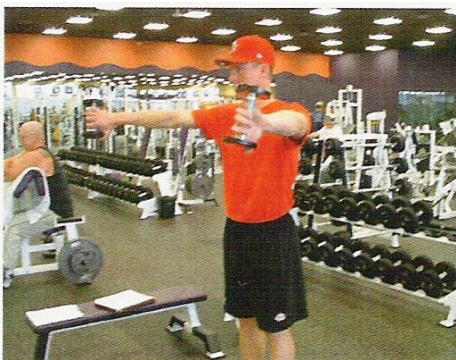
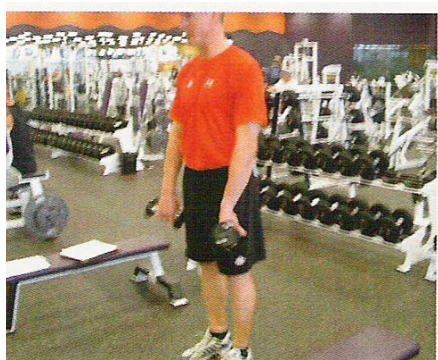
Flexe ramene

- Připažit dlaně u steh
- Zdvihej natažené paže pod úhlem 45°, palec vede pohyb
- Zastav pohyb když se paže dostanou do úrovně ramen



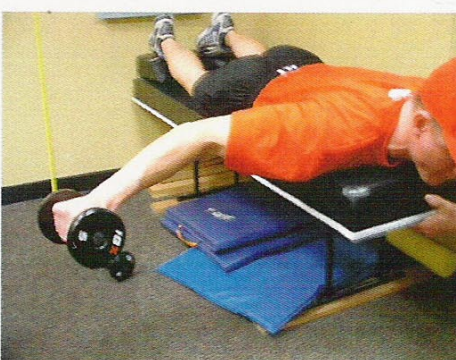
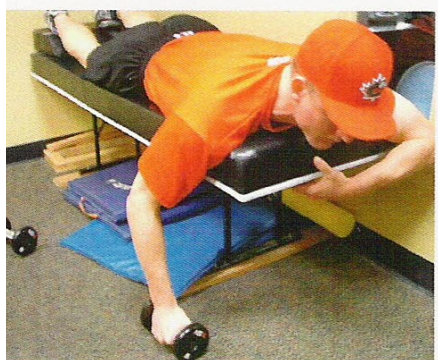
Abdukce ramen

- Připažit, dlaně u steh
- Zdvihej natažené paže přes upažení palec je směrem dolů
- Zastav pohyb když se paže dostanou do úrovně ramen (90° elevace)
- Zpět stejným pohybem do výchozí pozice



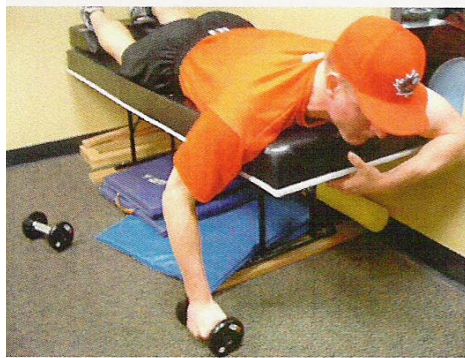
Vylévání plechovky (zdvih ramenní manžety)

- Připažit, dlaně u steh
- Zdvihej natažené paže palec je směrem dolů
- Zastav pohyb když se paže dostanou do 80°, tzn. pod úroveň ramen
- Uvolni a přejdi stejným pohybem do výchozího postavení



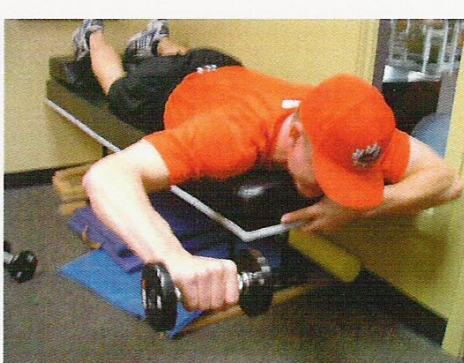
Horizontální abdukce

- Leh na stole nebo v předklonu
- Upažením až do polohy, kdy je paže rovnoběžná se zemí
- Nezdvihej paži výš než na úroveň ramen



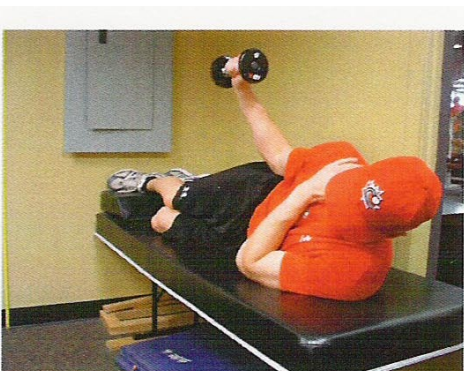
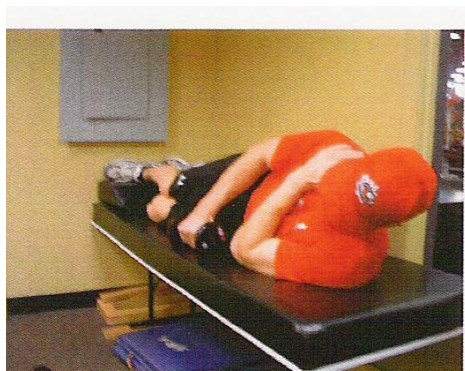
Extenze ramene

- Leh na stole nebo v předklonu
- Zdvíhej paži vzad (zapažení) do pozice, kdy je paže rovnoběžná se zemí
- Drž loket natažený a co možná nejbližší tělu.



Nakloněná externí (vnější) rotace

- Leh na stole nebo v předklonu
- Paže v upažení (loket v úrovni ramene)
- Drž loket ohnutý v úhlu 90°. Otáčej předloktím vpřed (zdvih závaží) tak vysoko, jak ti dovolí tvůj rozsah.
- Pomalu spusť dolů do výchozí pozice a opakuj



Externí rotace v leže na boku

- V leže na stole
- Paže podél těla (připážit), loket ohnutý na 90°
- Otáčením paže zdvihej zátěž co možná nejvýš
- Pomalu spusť dolů do výchozí pozice a opakuj

Kardiovaskulární kondiční program

Kardiovaskulární (oběhový) kondiční program musí mít hlavní prioritu jakéhokoliv obecného kondičního programu! Dobrý kardiovaskulární základ zvyšuje tvoji svalovou schopnost zotavení a uchování energie. Kardiovaskulární práce, kterou odvedeš na začátku mimo-sezónního období ovlivní tvoji schopnost hrát baseball příští podzim.

Po dobu mimo-sezónní části se po tobě bude chtít, abys strávil hodně času rozvojem kardiovaskulární kondice. Z počáteční fázi tohoto programu je progresivní velký objem práce o nízké intenzitě. Jak mimo-sezónní období pokračuje snižuje se objem a zvyšuje se intenzita a tím se připravuješ na jarní trénink (sparing training).

Počáteční porcí programu, kde je vysoký objem, je dobrým nápadem omezení objemu běhu. Dopad sil opakovaného běhání si může na tvém těle vybrat svoji daň, zvláště jestli máš špatnou techniku běhu. Střídej různorodé činnosti, ortoped, běhátko, veslovací stroj apod., když pracuješ na své kondice.

Zintensivni svoji práci podle seznamu v kalendáři. To je přepokládaná úroveň námahy. Jestliže program uvádí, že máš dělat své karsko po 20 minut na 65%, pak to znamená, že máš pracovat na 65% svého maxima po dobu 20 minut. Není důležité aby souhlasila cvičení, ale aby souhlasila intenzita. Můžeš zaměnit sprinty na dráze za sprinty na kole na (rotopedu), ale sprinty nebudou adekvátní náhradou za 30ti minutový běh!

Jak **nadhazovači**, tak i **poziční hráči** zažijí výhody plynoucí ze zlepšeného kardiovaskulárního základu. Čas, který investuješ do rozvoje této oblasti bude hrát hlavní roli ve tvém zotavování během mimo-sezónního období a vyplatí se významně v nadcházejícím soutěžním období.

Na následujících stránkách najdete popis různých kardiovaskulárních programů, které budete používat během mimo-sezónního období.

Intervalový kondiční program

Intervalový trénink kombinuje dobu práce a dobu aktivního zotavení. Ve tvém programu jsou tři typy intervalů **dlouhé intervaly**, **krátké intervaly** a **pyramidové intervaly**. Intervaly se mohou týkat jakéhokoliv náčiní, které si vybereš, musíš, ale dodržovat určenou intenzitu.

Zotavovací fáze: by měla být prováděna přibližně 50% úsilím

Celková práce: celkový objem práce během programu (nezahrnuje zotavení)

Dlouhé intervaly

Dlouhý interval; program 1

Počet sad	pracovní fáze	Zotavovací fáze	Intenzita práce	Celková práce
5	3 min	2 min	75%	15 min

Po 3 minutách práce na 75% úsilí následují 2 minuty aktivního odpočinku na 50% úsilí. Opakuj 5krát bez odpočinku mezi jednotlivými sadami. Celková práce výkonu.

Dlouhý interval; program 2

Počet sad	pracovní fáze	Zotavovací fáze	Intenzita práce	Celková práce
6	3 min	2 min	75%	18 min

Po 3 minutách práce na 75% úsilí následují 2 minuty aktivního odpočinku na 50% úsilí. Opakuj 6krát bez odpočinku mezi jednotlivými sadami.

Dlouhý interval; program 3

Počet sad	pracovní fáze	Zotavovací fáze	Intenzita práce	Celková práce
7	3 min	2 min	75%	21 min

Po 3 minutách práce na 75% úsilí následují 2 minuty aktivního odpočinku na 50% úsilí. Opakuj 7krát bez odpočinku mezi jednotlivými sadami

Dlouhý interval; program 4

Počet sad	pracovní fáze	Zotavovací fáze	Intenzita práce	Celková práce
8	3 min	2 min	75%	24 min

Po 3 minutách práce na 75% úsilí následují 2 minuty aktivního odpočinku na 50% úsilí. Opakuj 8krát bez odpočinku mezi jednotlivými sadami

Krátké intervaly

Odpočinek/ sada: udává dobu trvání odpočinku mezi sadami intervalů. Tento odpočinek je neaktivní: 30% úsilí (chůze)

Krátký interval Program 1

Počet sad	Počet inter- valů / sad	Pracovní fáze	Zotavovací fáze	Intenzita práce	Odpočinek / sada	Celková práce
3	4	1 min	2 min	85%	3-5 min	12 min

3 sady po 4x1 minutě práce / 2 minuty zotavení. Odpočinek 3-5 minut mezi sadami

Krátký interval Program 2

Počet sad	Počet inter- valů / sad	Pracovní fáze	Zotavovací fáze	Intenzita práce	Odpočinek / sada	Celková práce
3	5	1 min	2 min	85%	3-5 min	15 min

3 sady po 5x1 minutě práce / 2 minuty zotavení. Odpočinek 3-5 minut mezi sadami

Pyramidové intervaly

Odpočinek/ sada: udává dobu trvání odpočinku mezi sadami intervalů. Tento odpočinek je neaktivní: 30% úsilí (chůze)

Pyramidový Intervalový program

Počet sad	pracovní fáze	Zotavovací fáze	Intenzita práce	Celková práce
2	45 sec	1 min	100%	
1	1 min	1 min	100%	
1	1,5 min	2 min	100%	
1	2 min	2 min	100%	
1	1,5 min	2 min	100%	
1	1 min	1 min	100%	
1	45 sec	1 min	100%	15:30 min

Dokonči celý program, odpočiň si 3 minuty a opakuj jej znovu

Shuttles

400 a 200 yardové běhy: Běž 50 yardů (asi 45 m), změn směr a vrať se dokud nenaběháš 400 nebo 200 yardů (180-360 m). Odpočinek 2 minuty a znovu.

Start ←————→ 50 yardů

100 yardů opakovačky

Po úplném rozcvičení, 100 yardů se musí dělat na 100% úsilí. Jednoduše sprintuj na 100% na 90 yardů (80 m) a zpomal na 100 yardů (90 m). Jakmile dosáhneš 100 yardů (90 m) okamžitě zahaj běh pozadu 20 yardů (18m) a pak chůzí na startovní čáru. Opakuj 10-15krát

Sprinty na kole /bike sprints**15ti minutový sprinterský program****Rozcvičení:**

Úroveň (Level - stupeň) 3

10 minut

Program sprintu:

15 vteřin sprint na 140-170 otáček/minutu

1. Úroveň 8

2. Úroveň 9

3. Úroveň 9

Zotavení 2 minuty 80-90 ot/min

4. Úroveň 10

5. Úroveň 10

6. Úroveň 11

Zotavení 2 min 80-90 ot/min

7. Úroveň 11

8. Úroveň 12

9. Úroveň 12

Zotavení 2 min 80-90 ot/min

45 vt. zotavení na 70-90 ot/min

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Docvičení:

Úroveň 3

10 minut

Pětiminutový sprint**Rozcvičení:**

Úroveň 3

5 minut

Program sprintu:

20 vt. sprint na 160-200 ot/min

1. Úroveň 10

2. Úroveň 11

3. Úroveň 12

4. Úroveň 11

5. Úroveň 10

40 vt. zotavení 70-90 ot/min

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Úroveň 3

Docvičení:

Úroveň 3

10 minut

Drilly agility

Agilita je definována jako: „Schopnost měnit směr rychle a efektivně.“ Drily na agilitu zahrnují obecnou rychlost, okamžitou rychlost, svalovou vytrvalost, rovnováhu a prostorovou orientaci. Dobrý program na rozvoj agility bude výzvou pro tvoji nervovou soustavu a vyrovnanost, obrovsky zlepší tvoje pohybové schopnosti, reakční dobu a rychlost nohou.

Pokud začínáš nový dril na agilitu je velmi důležité začínat pomalu. Nejdřív musíš zvládnout práci nohou a rovnováhu, kterou dril vyžaduje pak můžeš zvyšovat tempo provedení drilu.

Veškeré drily na agilitu musí být prováděny s úplnou kontrolou!!!

Nikdy by ses při těchto drilech neměl zranit, musíš mít neustále kontrolu nad svým tělem! Přesvědč se, že povrch na kterém cvičíš je bezpečný (čistý) a hladký. Pokud provádíš drily na agilitu na trávě měj spiky.

Než začneš program agility musíš provést kompletní rozvíčku.

Drily

Balistická chůze

Je sérií cvičení dynamické chůze a výpadů prováděných na mřížce (9-14 m).

Každé cvičení bys měl provádět chůzí 9-14 m s krátkým odpočinkem a návratem na startovní čáru. (viz: obrázky cvičení balistické chůze, které pomáhají popisu drilů)

10- yardová mřížka

Na rovném, hladkém povrchu si naměř 10 yardů (9m). Co možná nejrychleji zvládni pohyb po mřížce použitím 4 standardních „kroků“. Pamatuj, že máš zpomalit na co možná nejmenší vzdálenosti (vždycky použij „tiché“ nohy)!!

Tam a zpět = 1 opakování

Sprint – Sprint	x 2
Sprint – Běh pozadu	x 2
Pozadu – Pozadu	x 2
Cval stranou- cval stranou	x 2

Po skončení agility drilů musíš vždycky provést docvičku (vychlazení)

Balistická chůze

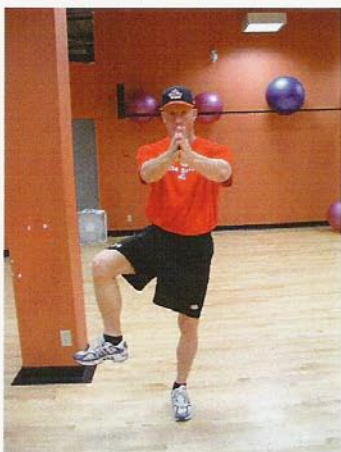
Prováděj každé cvičení na deseti až patnácti yardové mřížce. Prováděj je pomalu a kontrolovaně v plném rozsahu pohybu. Snaž se o velký počet opakování. Opakování je klíčem k balistické chůzi.



Chůze s vysokými koleny

- Začni zvednutím kolene které máš vpředu co možná nejvýše, koleno je pokrčené
- Udrž záda a stojnou nohu co možná nejvíc natažené
- Pohyb paží je stejný jako při pochodování, lokty svírají pravý úhel

Poznámka - Použij stejnou techniku jako pro drill rychlých nohou při vysokých kolenou



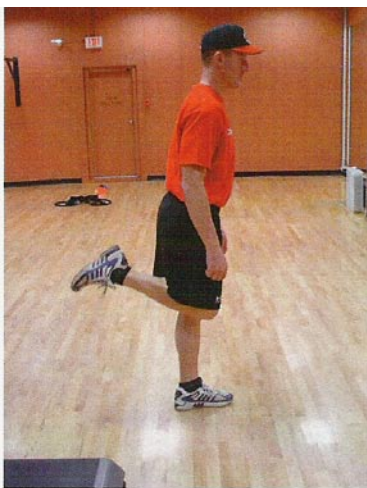
Kolena ven

- Začni s rukama nataženýma před sebou jak vidíš na obrázku
- Jakmile začneš drill soustřed' se na to abys udržel ruce co možná nejvíc v klidu
- Zvedni koleno co možná nejvíc do strany
- Udrž si vzpřímené vysoké postavení



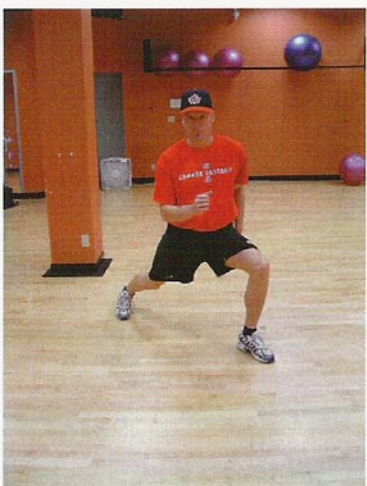
Tlesknutí o natažených nohách

- Začni zvednutím nohy co možná nejvýše a tleskni pod nohou
- Záda a stojná noha jsou co možná nejvíc vzpřímené.



Butt kicks

- Toto je cvik na rychlé nohy
- Kolena jsou u sebe, vykopni patu co možná nejvýš
- Používej paže a udržuj mírný předklon
- Co možná nejvíc opakování



Výpady chůzí 45

- Rovná ramena výpad pod úhlem 45 stupně
- Přední koleno se nesmí dostat před výkročnou špičku, v ideálním případě zůstává nad kotníkem výkročné nohy
- Tímto způsobem udělej co možná nejvíce kroků.
- Pro návrat do výchozího postavení dělej výpady zpět, přesně naopak jako výpady
vzad

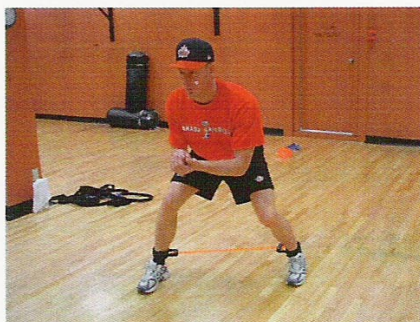
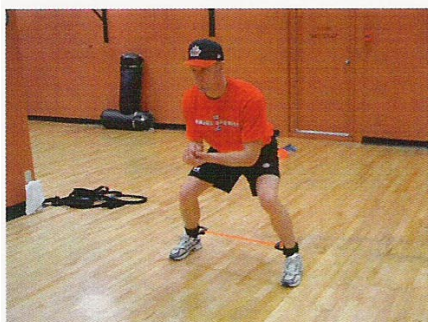
Guma na kotnících – Program 1

Chůze s vysokými koleny	1x 10 výkroků 10x zpět
Kolena ven	1x 10 výkroků 10x zpět
45° výpady	1x 10 výkroků 10x zpět
Obkročná chůze	1x 10 výkroků 10x zpět
Výpady stranou	1x 10 výkroků 10x zpět
Výpad zkrřížný	2x12
Bruslař	2x20

Guma na kotnících – Program 2

Obkročná chůze	1x 10 výkroků 10x zpět
Výpady stranou	1x 10 výkroků 10x zpět
Bruslař	2x20
Přes čáru	25-30 vteřin
In-Out drill	25-30 vteřin
Fire drill	25-30 vteřin

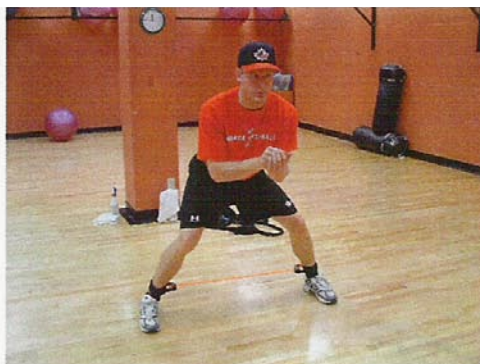
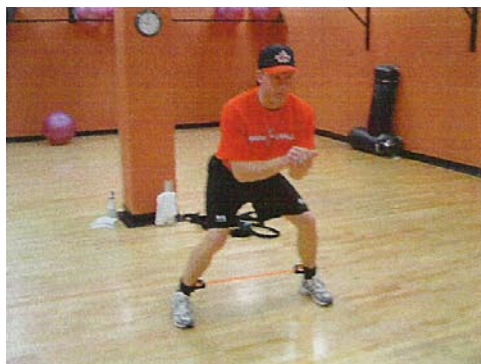
Obkročná chůze vpřed



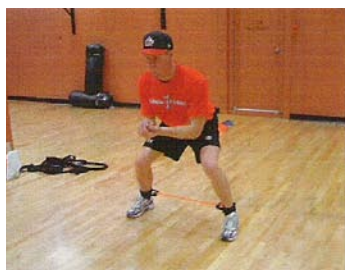
- Z polařského střehového postavení, stoj rozkročný
- Chůze vpřed – dlouhé kroky
- Špičky pořád míří vpřed
- Kroky zpět – návrat na start

Výpady stranou:

- Z polařského střehu, stoj rozkročný
- Velkými úkroky stranou, drž gumu pořád napnutou
- Špičky neustále směřují vpřed
- Jakmile dosáhneš vzdálenosti asi 15 yardů (cca 14m) začni se pomalu vracet (bez výdrže)
- Otoč se na druhou stranu a opakuj na druhou nohu druhou sadu



Výpady přes čáru /poskoky přes lajnu



1



2



3



4

- Z polařského střehu, stoj rozkročný
- Každou sadu začni tou samou nohou
- Vpřed a vzad stejnou nohou se počítá jamko jedno opakování
 - 1) Začni s nohama rovnoběžně s pomyslnou čarou
 - 2) Výkrok pravou nohou přes lajnu
 - 3) Dokroč levou - nohy u sebe
 - 4) Výkrok pravou vzad
 - 5) Dokrok levou vzad – nohy u sebe
- Opakuj pohyb co nejrychleji můžeš
- Špičky pořád směřují vpřed
- Jakmile dosáhneš 15 yardů vrať se zpátky na začátek (asi chyba tisku)

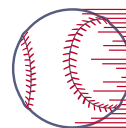
Přeskoky přes lajnu

- Z polařského střehu, stoj rozkročný
- Začni stojem rozkročným přes lajnu
- Drž oči v rovině (žádný pohyb nahoru dolů)
- Přeskokem vyměň nohy
- Špičky jsou pořád směrem vpřed

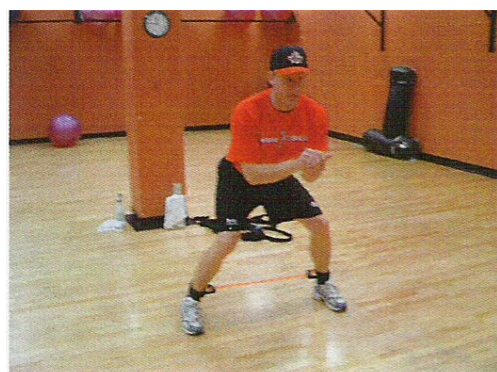
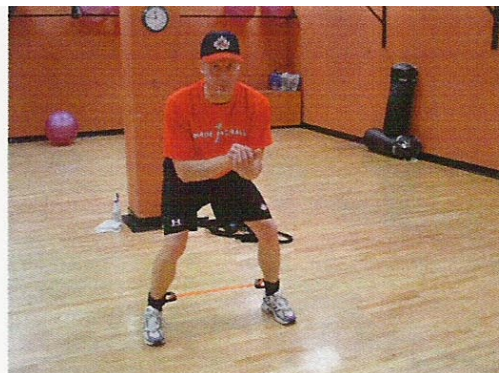
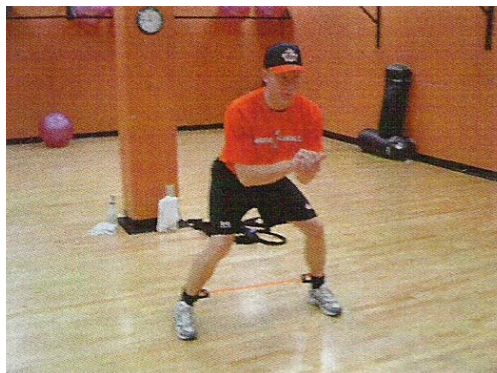


In and out Drill

- Z polařského střehu, stoj rozkročný
- Začni tak, že je guma jen lehce, (nebo vůbec) napnutá
- Drž oči v rovině (žádný pohyb nahoru dolů)
- Poskok, roznožit asi o 25 cm a dalším poskokem zpět do výchozí pozice,
- Špičky jsou pořád směrem vpřed



CBA
ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE CZECH BASEBALL
ASSOCIATION



Fire Drill

- Z polařského střehu, stoj široko rozkročný
- Drž oči v rovině (žádný pohyb nahoru dolů)
- Rychlým skokem se odraz najednou oběma nohama ze země
- Drž nohy stále ve stejné vzdálenosti od sebe a další skoky následují co možná nejrychleji za sebou

Bruslař

- Guma upevněná z boku
- Z polařského střehu,
 - 1) Odskok vpravo pravou
 - 2) Levá noha následuje, ale nedotkne se země, může přejít zkřížmo za pravou nohou, krátká výdrž
 - 3) Odskok zpět levou
 - 4) Pravá následuje, nedotkne se země, může přejít zkřížmo za levou, krátká výdrž

Tam a zpět se počítá jako jedno opakování

Opakuj totéž, začni levou vlevo.

Vysoká kolen / kolena ven/ 45° výpady

Viz: Program „Balistická chůze“, stejné provedení – tady je totéž pouze s gumou

Nízký rovnovážný drill (Pouze pro nadhoz)

- Ze setu, zvedni výkročnou nohu 7-10 cm nad zem a výdrž 10 vteřin
- Z nízkého postavení zvedni výkročnou nohu do nejvyššího bodu v rovnovážné pozici, výdrž 5 vteřin
- Použij gumu pro pomalý „stínový“ pohyb

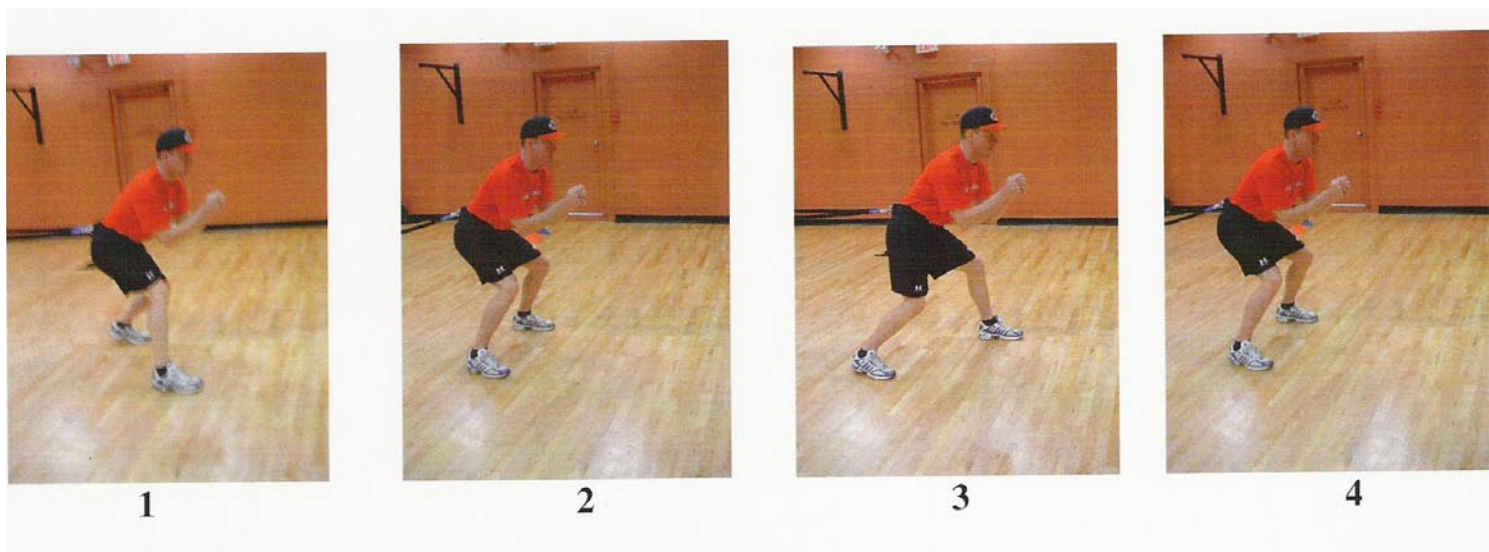
Sportovní – cord drilly (cord = guma)

Čtyř-cestné „náměstíčko“

Prováděj každý krok tohoto drilu 10x na každou nohu

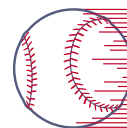
Příprava

- Postav se do střehu
- Měl by ses snažit zůstat v pozici těsně před ztrátou rovnováhy, neopírej se o gumu
- Tento drill je na výpady do čtyř stran
- Vzorec pro práci nohou je pořád stejný výpad- přinožit, zpět a přinožit
- Snaž se udržet hlavu co možná v největším klidu jak v pohybu do stran, tak i v pohybu nahoru a dolů.

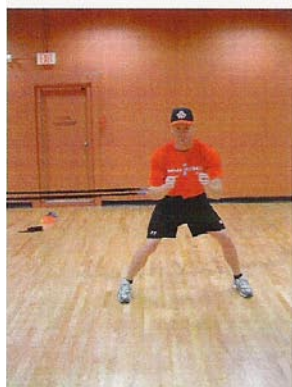


- S gumou upevněnou za zády
- Ze střehového polařského postavení
 - 1) Výkrok vpřed pravou nohou
 - 2) Úkrok levou nohou – nohy jsou teď u sebe
 - 3) Krok zpět pravou nohou
 - 4) Krok zpět levou – Nohy jsou u sebe
- Opakuj totéž s tím, že začínáš levou nohou

Výkroky do stran Vlevo a vpravo:
10 opakování na každou nohu



CBA
ČESKÁ BASEBALLOVÁ
ASOCIACE CZECH BASEBALL
ASSOCIATION



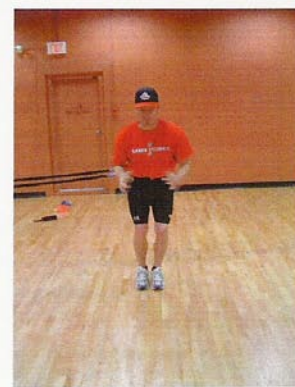
1



2



3



4

- Guma upevněná k boku
- Z polařského střehu
 - 1) Úkrok pravou nohou
 - 2) Úkrok levou – nohy u sebe
 - 3) Úkrok zpět levou
 - 4) Úkrok zpět pravou – nohy u sebe

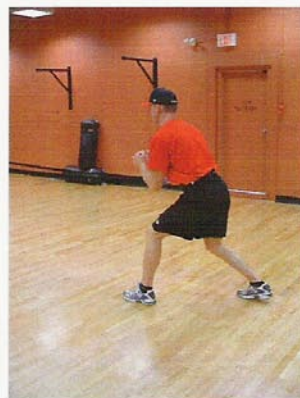
Opakuj totéž, ale začni úkrokem levou

Výkrok zpět:

10 krát na každou nohu



1



2



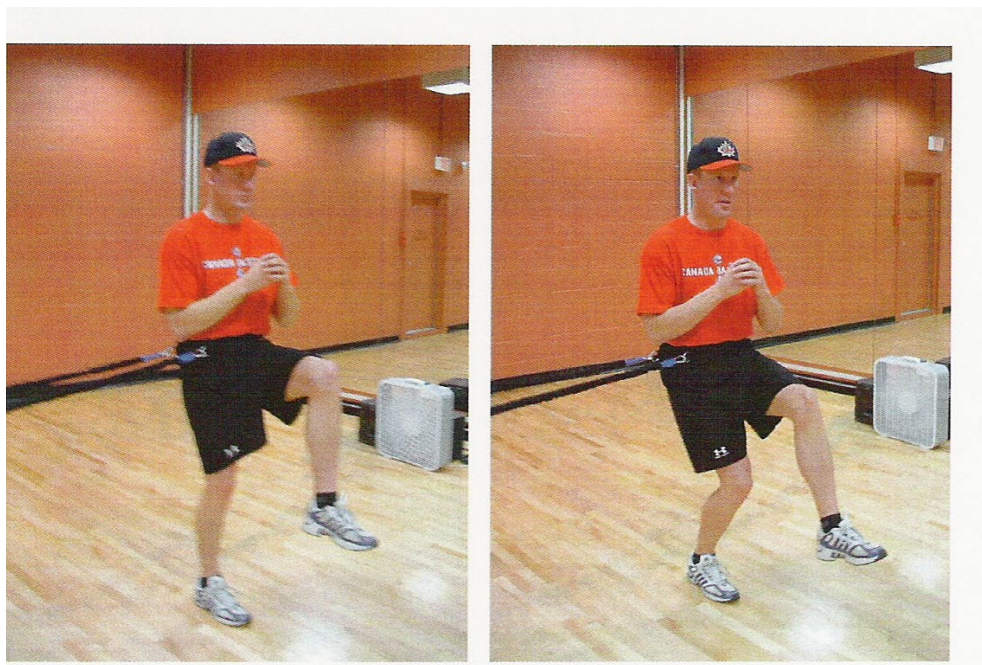
3



4

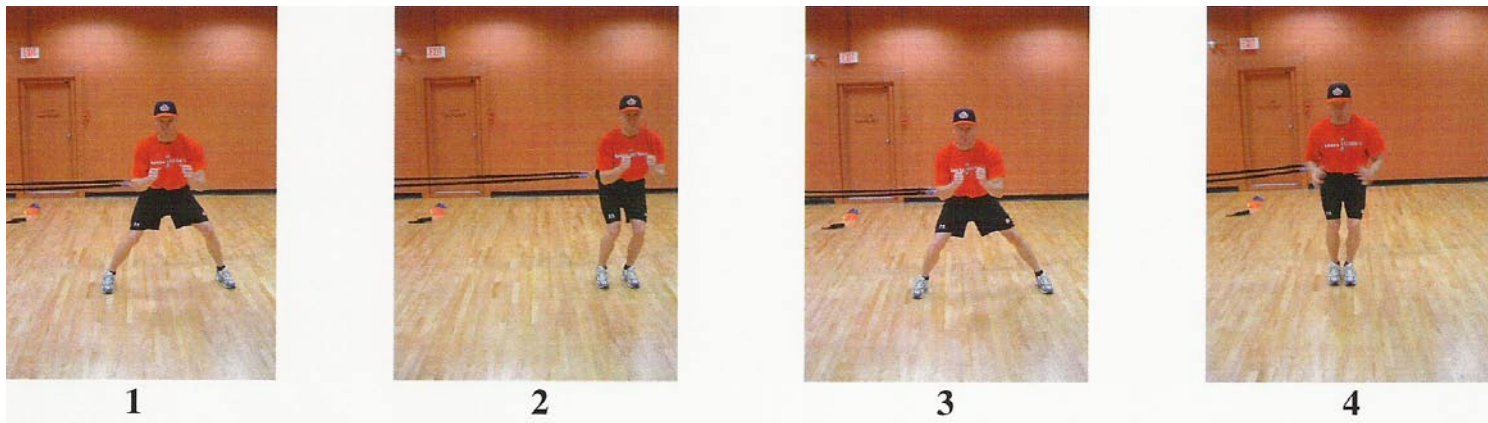
- Guma upevněná vpředu
- Z polařského střehu
 - 1) Výkrok zpět pravou
 - 2) Levou přinožit – nohy u sebe
 - 3) Výkrok vpřed pravou
 - 4) Levou přinožit – nohy u sebe

Opakuj totéž, ale začni levou



- Guma připevněná z boku
- Poskok 10x – a udržuj rovnováhu – 10x 1/4 dřep – 10x poskok zpět
- Každý poskok by měl být jen šíři nohy dál
- Přejdi na vnější nohu (dál od gumy) a opakuj
- Otoč se tak, aby guma byla připevněna z druhé strany
- Teď jsi čelem na druhou stranu a opakuj celé cvičení znovu

4 cestný bruslař



- S gumou upevněnou na boku
 - Z polařského střehu
 - 1) Odskok vpravo pravou
 - 2) Levá noha následuje, ale nedotkne se země, může přejít zkřížmo za pravou nohou, krátká výdrž
 - 3) Odskok zpět levou
 - 4) Pravá následuje, nedotkne se země, může přejít zkřížmo za levou, krátká výdrž
- Opakuj totéž, začni levou vlevo.

Házecí program

Nedoporučujeme ti házet až do určitého data a doporučujeme neházet nebo udržovat házení na velmi rozumné úrovni do dané doby. To umožní tvé paži, aby se zotavila po uplynulé sezóně. Jakmile začne házecí program, snaž se jej co možná nejvíc dodržet.

Termíny: setkáš se s těmito termíny, které budeme používat v házecím programu pro nadhazovače i poziční hráče.

Rozházení:

- Vztahuje se k obecnému házení na 60-70% s PŘÍSKOKEM (CROW HOP)
- Obyčejně se začíná na 45 stopách (cca 15m) dokud necítíš, že máš uvolněnou paži (cca 10 hodů)
- Postupně zvětšuj vzdálenost o jeden krok vzad na každých pár hodů (s přískokem), dokud se nedostaneš na programem předepsanou vzdálenost (asi 10 hodů)
- Jakmile se dostaneš na předepsanou vzdálenost, pokračuj v házení (s přískokem) po předepsanou dobu.
- Všechny hody by měly být vedeny pod úhlem 45°, ne po přímce!

Long Toss:

- Při každém hodu použij přískok!
- Obecné házení na uvolnění na vzdálenost 45 stop (cca 15 m) asi 10 hodů
- Obsahuje házení na 60 stop (cca 18,5 metru) 1é hodů s přískokem
- Nadhazovači postupují dál ve vzdálenosti, než dosáhnou vzdálenosti doporučené jako maximální v průběhu cca 10-15 hodů.
- Nadhazovači nyní hází 10 hodů na maximální vzdálenost
- S postupným přibližováním proved' 3-5 agresivních hodů každých 5-10 stop (1,5-3m) dokud se nedostaneš na vzdálenost 60-70 stop.
- Na vzdálenost 60-70 stop (18-22m) proved' 10-15 nadhozů a při tom pracuj na trefování míst (bodů) různými druhy nadhozu.

Rovný povrch (flat ground)

- Vztahuje se na všechny hody ze vzdálenosti 55-60 (17-18 m) stop
- Všechny hody bys měl provést ze setu
- Partner by měl být v postavení catchera
- Zahrň nízký drill na rovnováhu pro prvních pár hodů (zvednutí výkročné nohy 10-15cm nad zem, výdrž než napočítáš do 5 a pokračuj v hodu.
- Zahrň Spot Drill na poslední 2-3 minuty (partner nastavuje rukavici na různá místa, na která ty míříš.

Práce na kopci (Mond Hork)

- Nadhazování z kopce. Použij oba způsoby Cind-ap. i set, když házíš z kopce. Musíš pracovat na umísťování svých nadhozů. Pracuj na nadhozech k tělu i od těla stejně jako na výšce nadhozů. Kdykoliv je to možné použij i stojícího pálkaře, který se ke konci tréninku postaví do boxu.