**Celomotorický test – Námořníci**

Během 2 minut se snažíš udělat co nejvíce námořníků (Správné provedení najdete na instruktážním videu <https://www.youtube.com/watch?v=EUHgqp6SQcE> , ze stoje leh na záda, pak stoj a leh na břicho. Počítá se každý stoj. Počet námořníkůzapíšeš ve stanovený den (**1.test – 7.4**.) do tabulky č. 2. Mezi jednotlivými testy budeš každý druhý den trénovat, tento trénink by měl vést ke zvýšení tvé kondice a většímu počtu námořníků v další den testování.

V tabulce č. 1 najdeš doporučený počet tréninkových prvků (leh – sedy, kliky a dřepy). Počet opakování je pouze doporučený, a to pro většinový průměr. Počet si můžeš přizpůsobit své aktuální výkonnosti. Skutečný počet, který jsi udělal, zapiš do tabulky č.3.

S pozdravem Mgr. Vladimír Kafka

Tabulka 1. **doporučený počet tréninkových prvků**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.4. | 11.4. | 13.4. | 15.4. | 17.4. | 19.4. | 23.4. | 25.4. | 27.4. |
| Leh sed | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 |
| Klik | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 |
| Dřep | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 16 | 16 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.4. | 1.5. | 3.5. | 7.5. | 9.5. | 11.5. | 13.5. | 15.5. | 17.5. |
| Leh sed | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 |
| Klik | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| Dřep | 18 | 18 | 18 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 |

Tabulka 2. **celomotorický test – zde zapiš počet Námořníků**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.4. | 21.4 | 5.5. | 19.5. |
| Počet námořníků |  |  |  |  |

Tabulka 3. **skutečný počet tréninkových prvků** – zde zapiš skutečný počet, který jsi udělal

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.4. | 11.4. | 13.4. | 15.4. | 17.4. | 19.4. | 23.4. | 25.4. | 27.4. |
| Leh sed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Klik |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dřep |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.4. | 1.5. | 3.5. | 7.5. | 9.5. | 11.5. | 13.5. | 15.5. | 17.5. |
| Leh sed |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Klik |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dřep |  |  |  |  |  |  |  |  |  |