**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |