

## Něco málo k tréninku.

Každou středu je od začátku listopadu společný trénink v tělocvičně základní školy na Náměstí Míru. Sraz máme ve čtyři hodiny. Nejprve se jdeme na chvilku proběhnout a následně pokračujeme v tělocvičně.

### Trénink 10.11.2004

Rozběhání: výběh na Jankův kopec zvaný Jajkáš (asi 40min.)  
Tělocvična: běžecké posilování, dvě série (12 min. a 6 min.)  
nakonec fotbálek

### Trénink 17.11.2004

Přesto že byl státní svátek, tak se trénink uskutečnil. Sice účast nebyla velká, ale nějací se dostavili.

Rozběhání: díky tomu, že tělocvična byla vyjimečně obsazena, museli jsme rozběhání trošku protáhnout  
Výběh na Ferru (pasekou), dále Strážné, kostel a kamenkou dolů (82 min.)  
(Dana a Zuzka Kubátovi, Lucka Hlaváčová a Aft'a)

Tělocvična: překreslování linie



### Výsledky

	Jméno	Čas	Poč. chyb	Penalizace	Celk. čas
1	Zuzka	18:04	0	0	18:04
2	Vašek	17:36	6	6X10s	18:36
3	Flusan	18:50	1	1X10s	19:00
	Dana				
	Machič				

### Trénink 24.11.2004

Rozběhání: přes zámecký park, mezi zahrádkama k vodojemu a dál ke kapličce (asi 30min.)  
(Machič, Jáchym, Vojta, Jelen, Afťa)

Tělocvična: na začátek rychlé starty z různých poloh

Testování: testovalo se na šesti cvicích (sedlehy, přeskoky 1 lavičky, přeskoky 2 laviček, zvihání medicimbálu, angličáky, cvik na záda)

Některé cviky se pro příští testování vypustí, protože nejsou moc objektivní, ale onějaké zas přibude a v blízké době si je dohnáme.

### Výsledky

	1 lavička	2 lavičky	sedlehy	angličáky	medicimbál	záda
Megoš	78	52	52	28	119	93
Vašek	31	9	35	14	50	46
Zuzka	80	40	30	23	44	67
Petra	61	60	31	29	43	58
Jelen	56	51	29	16	40	52
Vojta	26	44	30	14	40	49
Natálka	47	45	38	29	75	54
Tereza	39	46	41	30	85	58
Jácháč	56	44	55	25	27	0
Machič	29	29	30	17	27	0
Flusan	29	45	40	30	104	54
Šafrda ml.	30	51	31	25	86	25

Čas cvičení – 1 minuta

Nakonec basket

### Trénink 1.12.2004

Rozběhání: (Machič, Jáchym, Dana K., Natálka)

Tělocvična: rozběhání a pak střelba na koš  
(Flusan, Afťa)

Trénink byl předčasně v 17:00 ukončen kvůli špatné dohodě času o zapůjčení tělocvičny. Do teďka jsme měli štěstí, že po nás do tělocvičny nikdo nechodil. Doufejme, že pro příští týden se podaří domluvit tělocvična aspoň do 17:30.