

Tréninkový program



rozvoj cyklické rychlosti



1a - výchozí pozice je brankářský postoj



1b - následuje rozklek



1c - start



1d - sprint po vyznačené trase



2a - výchozí pozice je sed



2b - vstávání probíhá jako na ledě (může vstávat bez pomoci rukou)

Tréninkový program



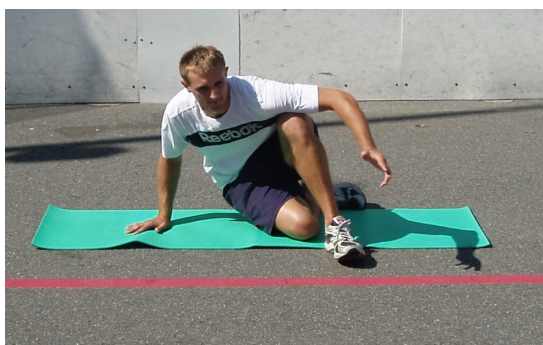
rozvoj cyklické rychlosti



2c - opět start a sprint ve vyznačeném úseku



3a - další varianta, start ze simulovaného skluzu



3b - je třeba dbát nejen na rychlost, ale i na správný způsob vstávání.



3c - je možné zařadit jiné polohy nebo gymnastické cviky (kotouly, obraty ...)