

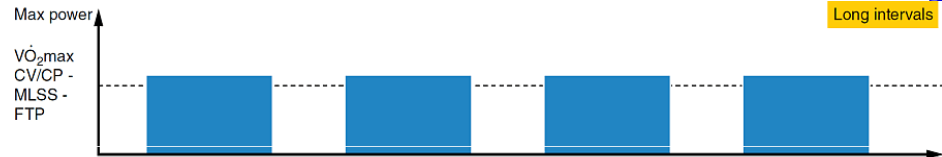
**MUNI**  
**SPORT**

# **Rozvoj vytrvalosti u dětí**

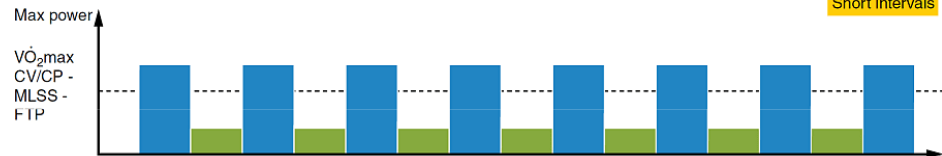
Kondiční trénink 1 - seminář

# Intervalové metody

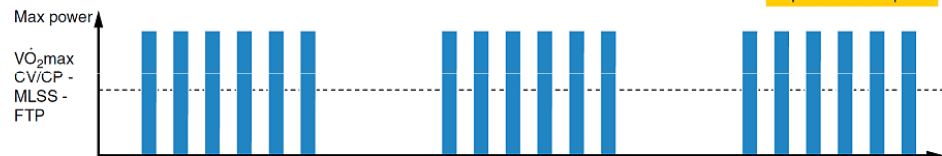
Long intervals



Short intervals



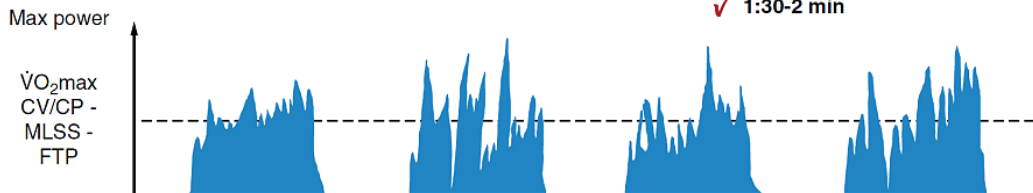
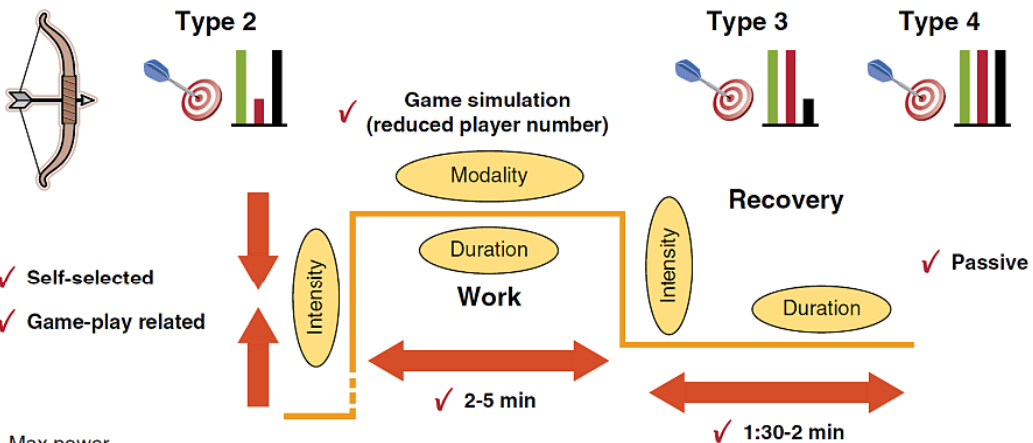
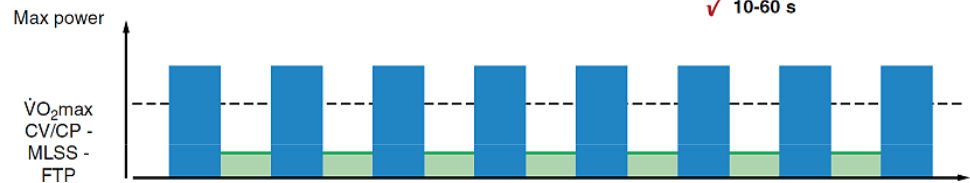
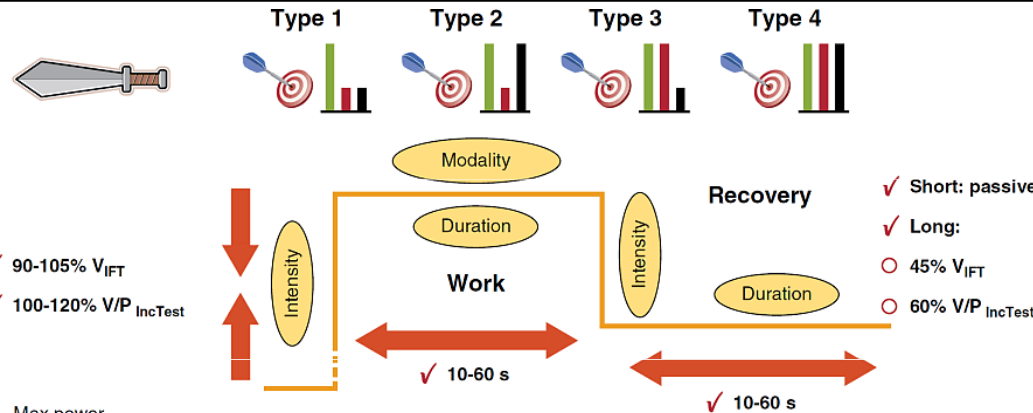
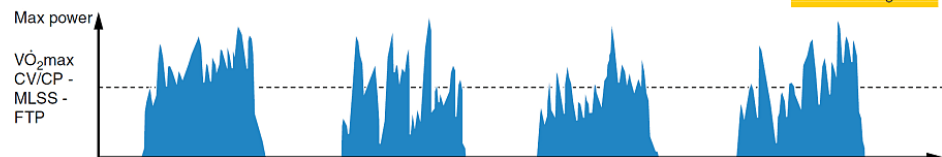
Repeated short sprints



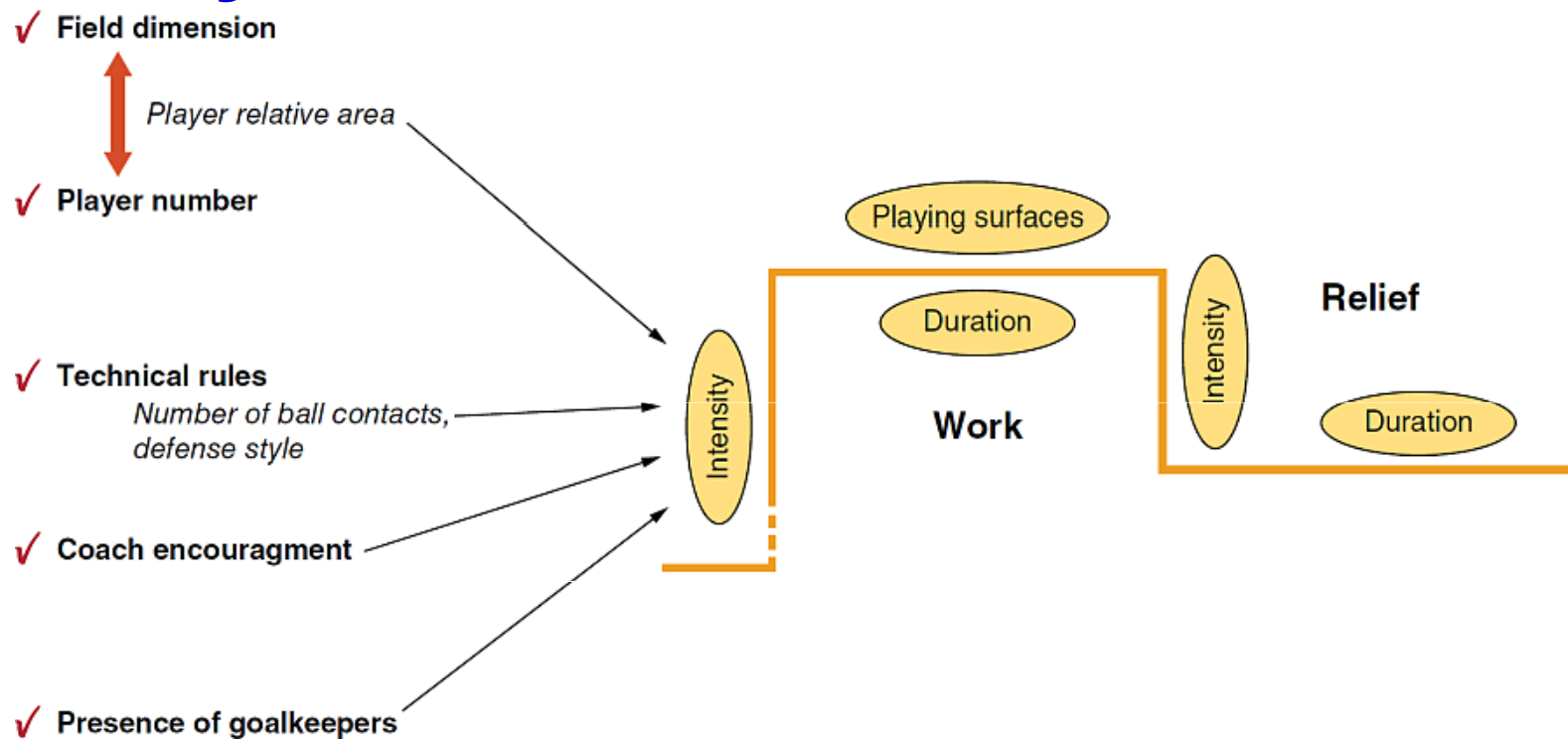
Repeated long sprints



Small-sided games



# Hry aneb manipulace metodotvorných proměnných GB-HIIT



# Příklady

- Honička - modifikace:
  - Rozměr hřiště
  - Počet honících
  - Další pravidla (např. úkol při dotyku, změna rolí)
  - Doba zatížení
  - Doba odpočinku
  - Celkový objem
- Piškvorky
  - <https://metodika.orientacnisporty.cz/treninky/piskvorky>
- Nahodilé čáry
  - <https://www.atletikaprodeti.cz/hra/beh-k-neznamemu-cili/>
- Cirkus (schodiště, opičí dráha)
  - <https://www.atletikaprodeti.cz/hra/cirkus/>