

## Intervalový házečí program pro hráče od 15 let

### Warm-up před házením:

- 1) 10 min jogging
- 2) kompletní strečing

### Warm-down po házení:

- 1) po házení 5-10 min pauza, pak vyběhat
- 2) poté vhodné posilování s gumou – vždy před ledováním
- 3) poté 10-15 min ledování na rameno a loket

### Mechanika:

- 1) výkrok ke catcherovi
- 2) rotace kyčlí, trupu, ramen
- 3) "neotvírat" se moc brzo,
- 4) loket nahoře
- 5) musí být stále dobrá kontrola – ztráta kontroly a porucha mechaniky může znamenat obnovení zranění !!!

### Co při bolestech:

- 1) pokud bolí 1 hodinu po házení nebo následující den – přidej den volna
- 2) pokud bolí při warm-up a během 15 prvních hodů odezní – pak pokračuj předchozí fází a jestli i tak bolí, pak 2 dny volna – při návratu pak začni předchozí fází
- 3) pokud bolí při warm-up a během 15 prvních hodů neodezní – pak 2 dny volna – při návratu pak začni předchozí fází
- 4) pokud si nejsi jistý co dělat, kontaktuj regionálního lékaře

Ideální rychlost 2-3 fáze za týden.

Např.: **Házení** – 1 den volna – **házení** – 1 den volna – **házení** – 2 dny volna

### Vysvětlivky:

**Fáze Short** vždy před **Long**.

**Cílová vzdálenost** = maximální vzdálenost, na jakou házíš přesně balon, když jsi zdravý

	<b>Fáze 1 short</b>	<b>Fáze 2 long</b>
Vzdálenost	8 m	65% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	15, 15, 20	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	50% maxima, lehké hody	
	<b>Fáze 2 short</b>	<b>Fáze 2 long</b>
Vzdálenost	9 m	70% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	15, 15, 20	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	

Intenzita	50% maxima, lehké hody	
	<b>Fáze 3 short</b>	<b>Fáze 3 long</b>
Vzdálenost	12 m	75% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	15, 15, 20	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	50% maxima, lehké hody	
	<b>Fáze 4 short</b>	<b>Fáze 4 long</b>
Vzdálenost	13 m	80% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	15, 20, 20	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	70% maxima, lehké hody	
	<b>Fáze 5 short</b>	<b>Fáze 5 long</b>
Vzdálenost	15 m	85% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	15, 20, 20	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	70% maxima, lehké hody	
	<b>Fáze 6 short</b>	<b>Fáze 6 long</b>
Vzdálenost	18 m	90% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	20, 20, 25	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	75% maxima, lehké hody	
	<b>Fáze 7 short</b>	<b>Fáze 7 long</b>
Vzdálenost	18 m	95% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	20, 20, 25	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	½ rychlost z kopce	
	<b>Fáze 8 short</b>	<b>Fáze 8 long</b>
Vzdálenost	18 m	100% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	20, 25, 25	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	¾ rychlost z kopce	
	<b>Fáze 9 short</b>	<b>Fáze 9 long</b>
Vzdálenost	18 m	100% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	25, 25, 30	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	plná rychlost z kopce	
	<b>Fáze 10 short</b>	<b>Fáze 10 long</b>
Vzdálenost	18 m	100% cílové vzdálenosti
Hodů v sadě	25, 30, 30	25
Pauza mezi hody/sadami	12 sekund/6-8 minut	
Intenzita	plná rychlost z kopce	
Nadhozy rovné / technické	3:1	

## **Fáze 11**

Simulovaný zápas