

Tréninkový plán - jaro 2024

skladba každého tréninku by měla obsahovat (a to pokud možno i při závodech):

1. část zahřátí a protažení (cca 10-20 minut)
2. část dynamická část (10-15 minut bazén a tělocvična, 10-25 minut venku)
3. část hlavní náplň (cca 30 minut)
4. část uvolnění a protažení (5-20 minut)

Druhá a třetí část může být prohozena případně propojena podle konkrétních podmínek.

Zodpovědní trenéři:

- Po** Štechy, Saiu
bia Milada, Karel – kromě střelení i běhat
Čt Růža a Dana, Klára – každá tělocvična alespoň kousek běhání a posilování
So Klára

Týden		
13		
26.03.2024	Út	biatlonový trénink
27.03.2024	St	kemp (ročník 2015 a starší)
28.04.2024	Čt	kemp
29.03.2024	Pá	kemp
30.03.2024	So	kemp/trénink
14		
01.04.2024	Po	bazén
02.04.2024	Út	biatlonový trénink (objem)
04.04.2024	Čt	protahovačka/ lavičky- rovnováha, skoky posilování, obratnost/ hry
06.04.2024	So	rozběhání, rozčištění, ABC /štafety/ delší výběh 50 min.
07.04.2024	Ne	Vodní živel
15		
08.04.2024	Po	bazén
09.04.2024	Út	biatlonový trénink (objem)
11.04.2024	Čt	síla + obratnost (medicimbaly + švihadla), štafety
13.04.2024	So	kolo v trasách Bláteníka
16		
15.04.2024	Po	bazén
16.04.2024	Út	biatlonový trénink (rychlost)
18.04.2024	Čt	ABC, sprinty, hry na rychlost, posiování
20.04.2024	So	Ašský bláteník
17		
22.04.2024	Po	bazén
23.04.2024	Út	biatlonový trénink
25.04.2024	Čt	opičárna
27.04.2024	So	běh (úklid značení po Bláteníkovi)/brusle, lyže (podle počasí)
18		
29.04.2024	Po	bazén
30.04.2024	Út	biatlonový trénink
02.05.2024	Čt	abeceda, fartleky, hry
04.05.2024	So	reg. biatlon závody Litice/ pěší túra - výlet (malá skupina)
05.05.2024	Ne	reg. biatlon závody Litice
19		
06.05.2024	Po	bazén
07.05.2024	Út	biatlonový trénink
09.05.2024	Čt	gymnastika, běhy (desetiminutovky)
11.05.2024	So	protahovačka, sprinty, výběh na Lumpa/ biatlon Eduard
12.05.2024	Ne	Lumpův memoriál
20		
13.05.2024	Po	bazén
14.05.2024	Út	biatlonový trénink
16.05.2024	Čt	posilování - kruhový trénink
18.05.2024	So	(malá skupina výlet kolo) / biatlonový kem Sokolov +
19.05.2024	Ne	biatlonový závod Dolní Rychnov
21		

20.05.2024	Po	bazén
21.05.2024	Út	biatlonový trénink
23.04.2024	Čt	testy tělocvična
25.05.2024	So	B 57ka
22		
27.05.2024	Po	bazén
28.05.2024	Út	biatlonový trénink
30.05.2024	Čt	posilování - kruhový trénink
01.06.2024	So	brusle/kol. Lyže (upřesnění podle počasí)
23		
03.06.2024	Po	bazén
04.06.2024	Út	biatlonový trénink
06.06.2024	Čt	abeceda, vláček, čáry, štafety
08.06.2024	So	kolo + běh
09.06.2024	Ne	Ašský triatlon
24		
10.06.2024	Po	bazén
11.06.2024	Út	biatlonový trénink
13.06.2024	Čt	Protahovací + běhací
15.06.2024	So	kolo (upřesnění podle počasí)/2. ČP pohár biatlon Vrchlabí
16.06.2024	Ne	2. ČP pohár biatlon Vrchlabí
25		
17.06.2024	Po	bazén
18.06.2024	Út	biatlonový trénink
20.06.2024	Čt	hry
22.06.2024	So	brusle/kol. lyže (upřesnění podle počasí)
26		
24.06.2024	Po	bazén
25.06.2024	Út	biatlonový trénink
27.06.2024	Čt	tělocvična ??????
28.06.2024	Pá	Bouda – soustředění
29.06.2024	So	Bouda - soustředění
30.06.2024	Ne	Bouda – soustředění
01.07.2024	Po	Bouda – soustředění
02.07.2024	Út	Bouda – soustředění

Léto 17.-24.8.

letní soustředění Nová Louka

Podzim závody

Abertamy
Radon
Okolo Jahodovky
Půlmaraton
Pernink
Halštrov
Jahodovka