

## Tréninkový plán - jaro 2018

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  
 Čt Klárka a Klárka  
 So Bóža  
 Ne Karel

Týden		
<b>16</b>		
16.4.2018	Po	bazén
19.4.2018	Čt	kopec střelba
21.4.2018	So	biatlon Beroun
22.4.2018	Ne	Kolo – v trasách Bláteníka nebo běh střední vzdálenost (3-5 km)
<b>17</b>		
23.4.2018	Po	bazén
25.4.2018	St	střelecký trénink
26.4.2018	Čt	tělocvična
28.4.2018	So	<b>Ašský bláteník</b>
29.4.2018	Ne	běh – fartleky (dvakrát 8-10x 50-200m podle terénu)
<b>18</b>		
30.4.2018	Po	bazén
2.5.2018	St	střelecký trénink
3.5.2018	Čt	kruhový trénink
5.5.2018	So	běh – dvojky(jedničky) stupňovaně nebo kol.brusle-lyže
6.5.2018	Ne	<b>Lumpův memoriál</b>
<b>19</b>		
7.5.2018	Po	bazén
9.5.2018	St	střelecký trénink
10.5.2018	Čt	opičárna
12.5.2018	So	
13.5.2018	Ne	<b>biatlonový závodní kemp Litice - Litice</b>
<b>20</b>		
14.5.2018	Po	bazén
16.5.2018	St	střelecký trénink
17.5.2018	Čt	abeceda, fartleky, kraviny
19.5.2018	So	běh – fartleky (dvakrát 8-10x 50-200m podle terénu)
20.5.2018	Ne	kolo - vyjíždka
<b>21</b>		
21.5.2018	Po	bazén
23.5.2018	St	velcí (2006 a st.) střelecký trénink
24.5.2018	Čt	gymnastika
26.5.2018	So	<b>B 50ka</b>
27.5.2018	Ne	TV
<b>22</b>		
28.5.2018	Po	bazén
30.5.2018	St	střelecký trénink
31.5.2018	Čt	opičárna
2.6.2018	So	
3.6.2018	Ne	<b>Kemp velcí (2006 a starší)</b>
<b>23</b>		
4.6.2018	Po	bazén
6.6.2018	St	střelecký trénink
7.6.2018	Čt	testy
9.6.2018	So	
10.6.2018	Ne	<b>Kemp malí + Bejbykap</b>

<b>24</b>		
11.6.2018	Po	bazén
13.6.2018	St	střelecký trénink
14.6.2018	Čt	kruhový trénink
16.6.2018	So	<b>Kros okolo Hainbergu</b>
17.6.2018	Ne	Kolo + střelecký trénink
<b>25</b>		
18.6.2018	Po	bazén
20.6.2018	St	střelecký trénink
21.6.2018	Čt	abeceda, vláček, čáry, štafety
23.6.2018	So	volno
24.6.2018	Ne	volno
<b>26</b>		
25.6.2018	Po	bazén
27.6.2018	St	střelecký trénink
28.6.2018	Čt	hry
30.6.2018	So	Bouda – soustředění
1.7.2018	Ne	Bouda - soustředění + <b>Ašský triatlon - Studánka</b>
<b>27</b>		
2.7.2018	Po	Bouda -soustředění + testy
3.7.2018	Út	Bouda -soustředění

Léto 19. - 26.8.

letní soustředění Konstantinovy Lázně