

Tréninkový plán - jaro 2019

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 Kolmi
So	Bóža
Ne	Karel

Týden		
15		
8.4.2019	Po	bazén
9.4.2019	Út	kopec střelba
16		
15.4.2019	Po	bazén
16.4.2019	Út	střelecký trénink
18.4.2019	Čt	trénink na Bláteníka – ráno
20.4.2019	So	Ašský bláteník
21.4.2019	Ne	běh – fartleky (dvakrát 8-10x 50-200m podle terénu)
17		
22.4.2019	Po	volno
23.4.2019	Út	střelecký trénink
25.4.2019	Čt	kruhový trénink
27.4.2019	So	Výběh + rychlé úseky
28.4.2019	Ne	Eduard – biatlon
18		
29.4.2019	Po	bazén
30.4.2019	Út	střelecký trénink
2.5.2019	Čt	opičárna
4.5.2019	So	běh – dvojky(jedničky) stupňovaně nebo kol.brusle-lyže
5.5.2019	Ne	Lumpův memoriál
19		
6.5.2019	Po	bazén
7.5.2019	Út	střelecký trénink
9.5.2019	Čt	abeceda, fartleky, kraviny
11.5.2019	So	závodní biatlonový kemp Litice
12.5.2019	Ne	závodní biatlonový kemp Litice
20		
13.5.2019	Po	bazén
14.5.2019	Út	střelecký trénink
16.5.2019	Čt	gymnastika
18.5.2019	So	Eduard – biatlon
19.5.2019	Ne	kolo - vyjížďka
21		
20.5.2019	Po	bazén
21.5.2019	Út	střelecký trénink
23.5.2019	Čt	opičárna
25.5.2019	So	B 52ka
26.5.2019	Ne	TV
22		
27.5.2019	Po	bazén
28.5.2019	Út	střelecký trénink
30.5.2019	Čt	testy
1.6.2019	So	
2.6.2019	Ne	Kemp

23		
3.6.2019	Po	bazén
4.6.2019	Út	střelecký trénink
6.6.2019	Čt	kruhový trénink
8.6.2019	So	
9.6.2019	Ne	Kemp + Bejbykap
24		
10.6.2019	Po	bazén
11.6.2019	Út	střelecký trénink
13.6.2019	Čt	abeceda, vláček, čáry, štafety
15.6.2019	So	Kros okolo Hainbergu
16.6.2019	Ne	Kolo + střelecký trénink
25		
17.6.2019	Po	bazén
18.6.2019	Út	střelecký trénink
20.6.2019	Čt	gymnastika
22.6.2019	So	volno
23.6.2019	Ne	volno
26		
24.6.2019	Po	bazén
25.6.2019	Út	střelecký trénink
27.6.2019	Čt	hry
29.6.2019	So	Bouda – soustředění
30.6.2019	Ne	Bouda - soustředění + Ašský triatlon - Studánka

Léto 19. - 26.8.

letní soustředění Konstantinovy Lázně