

## Tréninkový plán - jaro 2020

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
út	Karel
Čt	Klára
So	Bóža
Ne	Karel

Týden		
<b>22</b>		
26.5.2020	Út	střelecký trénink
28.5.2020	Čt	intervalový trénink, fartleky, hry
30.5.2020	So	
31.5.2020	Ne	<b>Kemp malí + Antal</b>
<b>23</b>		
2.6.2020	Út	střelecký trénink
4.6.2020	Čt	kruhový trénink
6.6.2020	So	
7.6.2020	Ne	<b>Kemp velcí</b>
<b>24</b>		
9.6.2020	Út	střelecký trénink
11.6.2020	Čt	abeceda, vláček, čáry, štafety
13.6.2020	So	kolo, běh – kombinace
14.6.2020	Ne	<b>Ašský triatlon – individuální doprava</b>
<b>25</b>		
16.6.2020	Út	střelecký trénink
18.6.2020	Čt	miklíky, hry v lese
20.6.2020	So	delší výběh nebo výlet na kole
21.6.2020	Ne	volno
<b>26</b>		
23.6.2020	Út	střelecký trénink
25.6.2020	Čt	hry
27.6.2020	So	Bouda – soustředění
28.6.2020	Ne	Bouda - soustředění + <b>Kros okolo Hainbergu</b>
29.6.2020	po	Bouda – soustředění
30.6.2020	út	Bouda – soustředění

Léto 15. - 22.8.

letní soustředění Nová Louka