

Tréninkový plán - jaro 2021

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.

Týden	So	Ne	
14			
10.4.2021	So		
11.4.2021	Ne		
15			
17.4.2021	So		
18.4.2021	Ne		
16			
24.4.2021	So		
25.4.2021	Ne		
17			
1.5.2021	So		
2.5.2021	Ne		
18			
8.5.2021	So		
9.5.2021	Ne		Lumpův memoriál
19			
	Út/Čt		kolo
15.5.2021	So		rozběhání, protažení, abeceda, výběh volně 3,5,7 km + posilování, výklus, hry
16.5.2021	Ne		rozběhání, protažení, abeceda, fartleky 8x80-100-150m v pestrém terénu, výklus hry
20			
18./20.5.	Út/Čt		rozběhání, protažení, abeceda, miklíky 30 min, výklus, hry
22.5.2021	So		B54
23.5.2021	Ne		volno
21			
25./27.5.	Út/Čt		rozběhání, protažení, abeceda, volný běh 20-30 min, protažení
29.5.2021	So		biatlon Eduard
30.5.2021	Ne		biatlon Eduard
22			
1./3.6.	Út/Čt		rozběhání, protažení, abeceda, volný běh 20-30 min, protažení
5.6.2021	So		biatlon Litice (Bejbykap)
6.6.2021	Ne		biatlon Litice
23			
8./10.6.	Út/Čt		rozběhání, protažení, abeceda, venkovní gymnastika, protažení
12.6.2021	So		ČP v LB Staré Město p.L./Ašský bláteník
13.6.2021	Ne		ČP v LB Staré Město p.L./běh – fartleky (dvakrát 4-5x 50-200m podle terénu a věku)
24			
15./17.6.	Út/Čt		
19.6.2021	So		Ašský triatlon
20.6.2021	Ne		rozběhání, protažení, abeceda, běh – 3-4 dvojky (jedničky) stupňovaně+posilování, výklus, hry
24			
22./24.6.	Út/Čt		rozběhání, protažení, abeceda, dynamika (lavičky, schody, přeskoky,...), protažení
26.6.2021	So		rozběhání, protažení, abeceda, běh dvojka (okruh Krosu) na čas+posilování, výklus, hry
27.6.2021	Ne		volno

při vhodném počasí zařadit operativně kolo nebo kolečkové lyže-brusle
malé soustředění se koná na boudě 1.-4.7.2021
v rámci malého soustředění uspořádáme 3.7. Kros okolo Hainbergu