

Tréninkový plán - jaro 2023

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, Saii
bia Milada, Karel, Čmoud, Matěj, Vikina, Dorka – kromě střelení i běhat
Čt Kmoška a Klára – každá tělocvična alespoň kousek běhání a posilování
So Klára
Ne Klára

Tučně označené závody povinné – ostatní dobrovolné

Týden		
15		
15.04.2023	So	Vodní živel
16		
17.04.2023	Po	bazén
19.04.2023	St	střelecký trénink
20.04.2023	Čt	kolo v trasách Bláteníka
22.04.2023	So	Ašský bláteník
23.04.2023	Ne	střelba/výběh v trasách Bláteníka
17		
24.04.2023	Po	bazén
26.04.2023	St	střelecký trénink
27.07.2023	Čt	opičárna
29.04.2023	So	kemp velcí
30.04.2023	Ne	
18		
01.05.2023	Po	kemp velcí
03.05.2023		střelecký trénink
04.05.2023	Čt	abeceda, fartleky, hry
06.05.2023	So	protahovačka, sprinty, výběh na Lumpa, závodní bia skupina - Litice
07.05.2023	Ne	Lumpův memoriál
19		
08.05.2023	Po	Bazén ??????
10.05.2023	St	střelecký trénink
11.05.2023	Čt	gymnastika, běhy (desetiminutovky)
13.05.2023	So	
14.05.2023	Ne	kemp malí ?????
20		
15.05.2023	Po	bazén
17.05.2023	St	střelecký trénink
18.05.2023	Čt	posilování - kruhový trénink
20.05.2023	So	biatlonový závod AŠ
21.05.2023	Ne	biatlonový závod Eduard
21		
22.05.2023	Po	bazén
24.05.2023	St	střelecký trénink
25.05.2023	Čt	testy tělocvična
27.05.2023	So	B 56ka
28.05.2023	Ne	TV
22		
29.05.2023	Po	bazén
31.05.2023	St	střelecký trénink
01.06.2023	Čt	posilování - kruhový trénink
03.06.2023	So	brusle/kol. lyže (upřesnění podle počasí)
04.06.2023	Ne	kolo – vyjížďka (dtto)
23		
05.06.2023	Po	bazén
07.06.2023	St	střelecký trénink
08.06.2023	Čt	abeceda, vláček, čáry, štafety
10.06.2023	So	Bejbykap

11.06.2023	Ne	Ašský triatlon
24		
12.06.2023	Po	bazén
14.06.2023	St	střelecký trénink
15.06.2023	Čt	Protahovací + běhací
17.06.2023	So	brusle/kol. lyže (upřesnění podle počasí)
18.06.2023	Ne	kolo – vyjížďka (dtto)
25		
19.06.2023	Po	bazén
21.06.2023	St	střelecký trénink
22.06.2023	Čt	hry
24.06.2023	So	ČP LB Sokolov (2009-2013), ostatní volno
25.06.2023	Ne	
26		
26.06.2023	Po	bazén
28.06.2023	St	střelecký trénink
29.06.2023	Čt	tělocvična ??????
30.06.2023	Pá	Bouda – soustředění
01.07.2023	So	Bouda - soustředění + Kros okolo Hainbergu
02.07.2023	Ne	Bouda – soustředění
03.07.2023	Po	Bouda – soustředění

Léto 19.-26.8.

letní soustředění Nová Louka