

Tréninkový plán – léto 2021

Hlavní cíle: zvýšení objemu tréninku
zvýšení vytrvalosti a spec. odrazové síly
speciální prostředky (kol. lyže, brusle) – hlavně technika
trénink odhadu tempa a pocitu rychlosti

červenec – začátek od 19.7.2021

Týden 29 (19. – 25.7.)

Út - trénink na kopci

Plavání 0,5 km, kolo 30 km

N

Běh 8 km (rozběhání, abc, protažení, výklus)

S

Kolo 30 km, hry 1 hod

N

Počet TD	Intenzita	Celkem Km	Kolo	Běh	Plavání	Kol. lyže/brusle	Síla	Hry	Závody
4	N,S,V		60	8	0,5			1	

Týden 30 (26.7. – 1.8.)

Út - trénink na kopci

Běh 10 km, síla 0,5 hod

N,S

Kol. lyže (brusle) 15 km, plavání 0,5 km

S, V

Kolo 20 km, běh 6 km

S

Plavání 0,5 km, kolo 15 km, běh 5 km

V

Počet TD	Intenzita	Celkem Km	Kolo	Běh	Plavání	Kol. lyže/brusle	Síla	Hry	Závody
5	N,S,V		35	21	1	10	0,5		-

VII. měsíc (srpen)

Týden 31 (2. - 8.8.)

Út - trénink na kopci

Běh 7 km (fartlek 5x úsek zrychlení cca 100 m, síla 0,5 hod

V

Kol. lyže (brusle) 10 km, hry 1 hod

S

Běh 10 km (rozběhání, abc, protažení, výklus), plavání 0,5 km

S,N

Kolo 30 km, síla 0,5 hod

N

Počet TD	Intenzita	Celkem Km	Kolo	Běh	Plavání	Kol. lyže/brusle	Síla	Hry	Závody
5	NSV		30	17	1	10	1	1	-

Týden 32 (9. – 15.8.)

Út - trénink na kopci

Kolo 30 km

S

Běh 10 km, fartleky do kopce, síla 0,5

N,V

So soustředění N.Louka

Ne soustředění N.Louka

Týden 33 (16 - 22.8.)

Po soustředění N.Louka

Út soustředění N.Louka

St soustředění N.Louka

Čt soustředění N.Louka

Pá soustředění N.Louka

So soustředění N.Louka

NEZAPOMÍNAT NA RELAXACI, PROTAHOVÁNÍ, ODPOČINEK,...