

Tréninkový plán podzim 2021

Hlavní cíle	:rozvoj speciální vytrvalosti : rozvoj aerobní a anaerobní kapacity organismu
Metody	:střídavá a intervalová metoda ve vyšší intenzitě
Prostředky	: účast na závodech : na konci závodního období zdůraznění spec. prostředků
Kontrola	: 1,6 km (dvojka) - snaha o dosažení nejlepších osobních výsledků

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		náplň
35		
4.9.2021	So	Běh okolo Jahodovky
5.9.2021	Ne	Antal bike
36		
6.9.2021	Po	bazén
8.9.2021	ST	biatlonový trénink
9.9.2021	Čt	abeceda, sprinty, hry
11.9.2021	So	Abertamský kros
12.9.2021	Ne	běh/střelba
37		
13.9.2021	Po	bazén
15.9.2021	St	biatlonový trénink
16.9.2021	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika + obratnost, hry
18.9.2021	So	RADON RUN/MČR letní biatlon
19.9.2021	Ne	TV (tréninkové volno) / MČR letní biatlon
38		
20.9.2021	Po	bazén
22.9.2021	St	biatlonový trénink
23.9.2021	Čt	opičárna
25.9.2021	So	Vodní živel
26.9.2021	Ne	testy (krátké), brusle - kol. lyže (běh - podle počasí)
39		
27.9.2021	Po	bazén?
29.9.2021	St	biatlonový trénink
30.9.2021	Čt	abeceda, delší běhy, hry
2.10.2021	So	Horský půlmaraton + kolo
3.10.2021	Ne	testy (krátké), výběh

40		
4.10.2021	Po	bazén
6.10.2021	St	biatlonový trénink
7.10.2021	Čt	kruhový trénink
9.10.2021	So	dvojky stupňovaně
10.10.2021	Ne	testy dlouhé - střelba
41		
11.10.2021	Po	bazén
13.10.2021	St	biatlonový trénink
14.10.2021	Čt	testy
16.10.2021	So	Halštrov
17.10.2021	Ne	výklus + technika běhu s holemi
42		
18.10.2021	Po	bazén
20.10.2021	St	biatlonový trénink
21.10.2021	Čt	gymnastika
23.10.2021	So	Pernink
24.10.2021	Ne	brigáda?
43		
25.10.2021	Po	bazén
27.10.2021	St	prázdniny/ biatlonový trénink
28.10.2021	Čt	prázdniny - volno
30.10.2021	So	prázdniny - volno
31.10.2021	Ne	prázdniny - volno
44		
1.11.2021	Po	bazén
3.11.2021	St	biatlonový trénink
4.11.2021	Čt	desetiminutonka, dvouminutovky
6.11.2021	So	kemp + vydávání lyží
7.11.2021	Ne	kemp
45		
8.11.2021	Po	bazén
10.11.2021	St	biatlonový trénink
11.11.2021	Čt	síla - kruhový trénink
13.11.2021	So	kemp + vydávání lyží
14.11.2021	Ne	kemp
46		
15.11.2021	Po	bazén
17.11.2021	St	biatlonový trénink
18.11.2021	Čt	opičárna
20.11.2021	So	slalomy, přeskoky, sprinty
21.11.2021	Ne	výběhy, skoky, hůlky
47		
22.11.2021	Po	bazén
24.11.2021	St	biatlonový trénink
25.11.2021	Čt	síla - kruhový trénink

27.11.2021	So	hůlky - obratnost, hry, štafety
28.11.2021	Ne	výběhy, skoky - hůlky (lyže)
48		
29.11.2021	Po	bazén
1.12.2021	St	biatlonový trénink
2.12.2021	Čt	rychlost, strečing
4.12.2021	So	hůlky - síla, technika (Mikuláš?)
5.12.2021	Ne	Boží Dar - lyže - podle podmínek (Mikuláš?)
49		
6.12.2021	Po	bazén
8.12.2021	St	biatlonový trénink
9.12.2021	Čt	opičárna
11.12.2021	So	lyže? (fartleky, sprinty)
12.12.2021	Ne	lyže (Boží Dar, Německo?)
50		
13.12.2021	Po	bazén
15.12.2021		odjezd soustředění
16.12.2021	Čt	soustředění
18.12.2021	So	soustředění
19.12.2021	Pá	soustředění

Zimní soustředění - Špičák 15.-22.12.2021 (St-St)

V případě příznivého počasí (sucho) budou tréninky na kolečkových lyžích nebo bruslích, informace budou upřesňovány vždy ve čtvrtek na tréninku a na webových klubových stránkách.