

Tréninkový plán podzim 2017

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		
2.9.2017	So	volno
3.9.2017	Ne	Antal bike
36		
4.9.2017	Po	volno
8.9.2017	St	střelba
7.9.2017	Čt	abeceda, sprinty, hry
9.9.2017	So	fartleky, slalomy, přeskoky, štafety, posilování
10.9.2017	Ne	Abertamský kros
37		
11.9.2017	Po	volno
13.9.2017	St	střelba
14.9.2017	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika + obratnost, hry
16.9.2017	So	Běh okolo Jahodovky (velcí MČR v biatону Letohrad)
17.9.2017	Ne	kolo výjezd, při špatném počasí běh + posilování (velcí MČR v biatону Letohrad)
38		
18.9.2017	Po	volno
20.9.2017	St	střelba
21.9.2017	Čt	opičárna
23.9.2017	So	Radon Run Pec
24.9.2017	Ne	miklíky, rychlé úseky + Ašská časovka
39		
25.9.2017	Po	bazén
27.9.2017	St	střelba
28.9.2017	Čt	kruhový trénink
30.9.2017	So	Horský půlmaraton
1.10.2017	Ne	fartleky, sprinty – střelba
40		
2.10.2017	Po	bazén
4.10.2017	St	testy
5.10.2017	Čt	abeceda, delší běhy, hry
7.10.2017	So	Kemp + testy (Linda, Nikola J. - kemp Jablonec)
8.10.2017	Ne	Kemp + testy (Linda, Nikola J. - kemp Jablonec)
41		
9.10.2017	Po	bazén
11.10.2017	St	střelba
12.10.2017	Čt	abeceda, delší běhy, hry
14.10.2017	So	Halštrov
15.10.2017	Ne	výklus, sprinty - střelba
42		
16.10.2017	Po	bazén

18.10.2017	St	střelba
19.10.2017	Čt	opičárna
21.10.2017	So	brigáda
22.10.2017	Ne	fartleky, sprinty, hry (brigáda)
43		
23.10.2017	Po	bazén
25.10.2017	St	střelba
26.10.2017	Čt	gymnastika (prázdniny volno)
28.10.2017	So	Běh na Blaták – finále poháru
29.10.2017	Ne	prázdniny - volno
44		
30.10.2017	Po	bazén
1.11.2017	St	střelba
2.11.2017	Čt	delší sprinty, síla, streč.
4.11.2017	So	miklíky, sprinty, skákačky, ...
5.11.2017	Ne	hůlky kopečky + střelba
45		
6.11.2017	Po	tělocvična Keller
8.11.2017	St	střelba
9.11.2017	Čt	síla - kruhový trenink
11.11.2017	So	kemp větší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
12.11.2017	Ne	kemp větší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
46		
13.11.2017	Po	bazén
15.11.2017	St	střelba
16.11.2017	Čt	opičárna
18.11.2017	So	kemp menší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
19.11.2017	Ne	kemp menší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
47		
20.11.2017	Po	tělocvična Keller
22.11.2017	St	střelba
23.11.2017	Čt	síla - kruhový trenink
25.11.2017	So	hůlky - obratnost, hry, štafety
26.11.2017	Ne	výběhy, skoky - hůlky (lyže)
48		
27.11.2017	Po	bazén
29.11.2017	St	střelba
30.11.2017	Čt	rychlost, strečing
2.12.2017	So	hůlky - síla, technika
3.12.2017	Ne	Boží Dar - lyže - podle podmínek
49		
4.12.2017	Po	bazén
6.12.2017	St	střelba
7.12.2017	Čt	opičárna
9.12.2017	So	lyže? (fartleky, sprinty) - Mikuláš
10.12.2017	Ne	lyže (Boží Dar, Německo?)
50		
11.12.2017	Po	bazén
14.12.2017	Čt	sprinty, obratnost, síla
15.12.2017	Pá	soustředění – odjezd
16.12.2017	So	soustředění
17.12.2017	Ne	soustředění

Zimní soustředění - Špičák 15.-22.12.2017 (Pá-Pá)

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.