

Tréninkový plán podzim 2018

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		
1.9.2018	So	kolo, běh
2.9.2018	Ne	Běh + Ašská časovka (do vrchu)
36		
3.9.2018	Po	střelba
6.9.2018	Čt	abeceda, sprinty, hry
8.9.2018	So	fartleky, slalomy, přeskoky, štafety, posilování
9.9.2018	Ne	Antal bike
37		
10.9.2018	Po	střelba
13.9.2018	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika + obratnost, hry
15.9.2018	So	Běh okolo Jahodovky
16.9.2018	Ne	kolo výjezd, při špatném počasí běh + posilování
38		
17.9.2018	Po	střelba
20.9.2018	Čt	opičárna
22.9.2018	So	kolo výjezd, při špatném počasí běh + posilování ? Radon Run Pec
23.9.2018	Ne	miklíky, rychlé úseky
39		
24.9.2018	Po	bazén?střelba
27.9.2018	Čt	abeceda, delší běhy, hry
29.9.2018	So	Horský půlmaraton
30.9.2018	Ne	fartleky, sprinty
40		
1.10.2018	Po	bazén
3.10.2018	St	střelba
4.10.2018	Čt	testy
6.10.2018	So	Kemp + testy
7.10.2018	Ne	Kemp + testy
41		
8.10.2018	Po	bazén
10.10.2018	St	střelba
11.10.2018	Čt	abeceda, delší běhy, hry
13.10.2018	So	Halštrov
14.10.2018	Ne	výklus, sprinty - střelba
42		
15.10.2018	Po	bazén

17.10.2018	St	střelba
18.10.2018	Čt	kruhový trénink
20.10.2018	So	kemp
21.10.2018	Ne	kemp
43		
22.10.2018	Po	bazén
24.10.2018	St	střelba
25.10.2018	Čt	opičárna
27.10.2018	So	brigáda
28.10.2018	Ne	fartleky, sprinty, hry (brigáda)
44		
29.10.2018	Po	bazén (? prázdniny)
31.10.2018	St	střelba
1.11.2018	Čt	delší sprinty, síla, streč.
3.11.2018	So	miklíky, sprinty, skákačky, hůlky
4.11.2018	Ne	hůlky kopečky + střelba
45		
5.11.2018	Po	bazén
7.11.2018	St	střelba
8.11.2018	Čt	síla - kruhový trénink
10.11.2018	So	kemp větší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
11.11.2018	Ne	kemp větší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
46		
12.11.2018	Po	bazén
14.11.2018	St	střelba
15.11.2018	Čt	opičárna
17.11.2018	So	kemp menší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
18.11.2018	Ne	kemp menší - výběhy, skoky, miklíky - hůlky + vydávání lyží
47		
19.11.2018	Po	bazén
21.11.2018	St	střelba
22.11.2018	Čt	síla - kruhový trénink
24.11.2018	So	hůlky - obratnost, hry, štafety
25.11.2018	Ne	výběhy, skoky - hůlky (lyže)
48		
26.11.2018	Po	bazén
28.11.2018	St	střelba
29.11.2018	Čt	rychlost, strečing
1.12.2018	So	hůlky - síla, technika
2.12.2018	Ne	Boží Dar - lyže - podle podmínek
49		
3.12.2018	Po	bazén
5.12.2018	St	střelba
6.12.2018	Čt	opičárna
8.12.2018	So	lyže? (fartleky, sprinty) - Mikuláš
9.12.2018	Ne	lyže (Boží Dar, Německo?)
50		
10.12.2018	Po	bazén
13.12.2018	Čt	sprinty, obratnost, síla
14.12.2018	Pá	soustředění – odjezd
15.12.2018	So	soustředění
16.12.2018	Ne	soustředění

Zimní soustředění - Špičák 14.-21.12.2018 (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.