

Tréninkový plán podzim 2019

| | |
|--------------------|---|
| 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 | | |
| 31.8.2019 | So | Běh + Ašská časovka (do vrchu) |
| 1.9.2019 | Ne | krátké běhy, slalom, přeskoky, štafety |
| 36 | | |
| 2.9.2019 | Po | --- |
| 3.9.2019 | Út | střelba |
| 5.9.2019 | Čt | abeceda, sprinty, hry |
| 7.9.2019 | So | fartleky, slalomy, přeskoky, štafety, posilování |
| 8.9.2019 | Ne | Antal bike |
| 37 | | |
| 9.9.2019 | Po | --- |
| 10.9.2019 | Út | střelba |
| 12.9.2019 | Čt | protahovačka, dynamická gymnastika + obratnost, hry |
| 14.9.2019 | So | Běh okolo Jahodovky |
| 15.9.2019 | Ne | kolo výjezd, při špatném počasí běh + posilování |
| 38 | | |
| 16.9.2019 | Po | --- |
| 17.9.2019 | Út | střelba |
| 19.9.2019 | Čt | opičárna |
| 21.9.2019 | So | úseky, rychlosti |
| 22.9.2019 | Ne | Radon Run Pec |
| 39 | | |
| 23.9.2019 | Po | bazén |
| 24.9.2019 | Út | střelba |
| 26.9.2019 | Čt | abeceda, delší běhy, hry |
| 28.9.2019 | So | Horský půlmaraton |
| 29.9.2019 | Ne | fartleky, sprinty |
| 40 | | |
| 30.9.2019 | Po | bazén |
| 1.10.2019 | Út | střelba |
| 3.10.2019 | Čt | testy |
| 5.10.2019 | So | testy |
| 6.10.2019 | Ne | brusle, lyže |
| 41 | | |
| 7.10.2019 | Po | bazén |
| 8.10.2019 | Út | střelba |
| 10.10.2019 | Čt | kruhový trénink |
| 12.10.2019 | So | brusle, lyže |
| 13.10.2019 | Ne | dvojky stupňovaně |
| 42 | | |
| 14.10.2019 | Po | bazén |

| | | |
|------------|----|--|
| 15.10.2019 | Út | střelba |
| 17.10.2019 | Čt | abeceda, delší běhy, hry |
| 19.10.2019 | So | Halštrov |
| 20.10.2019 | Ne | výklus, sprinty |
| 43 | | |
| 21.10.2019 | Po | bazén |
| 22.10.2019 | Út | střelba |
| 24.10.2019 | Čt | opičárna |
| 26.10.2019 | So | miklíky, sprinty, skákačky, hůlky |
| 27.10.2019 | Ne | hůlky kopečky + střelba |
| 44 | | |
| 28.10.2019 | Po | prázdniny |
| 29.10.2019 | Út | střelba |
| 31.10.2019 | Čt | delší sprinty, síla, streč. |
| 2.11.2019 | So | brigáda |
| 3.11.2019 | Ne | fartleky, slalomy, přeskoky, sprinty (brigáda) |
| 45 | | |
| 4.11.2019 | Po | bazén |
| 5.11.2019 | Út | střelba |
| 7.11.2019 | Čt | síla - kruhový trenink |
| 9.11.2019 | So | kemp |
| 10.11.2019 | Ne | kemp |
| 46 | | |
| 11.11.2019 | Po | bazén |
| 12.11.2019 | Út | střelba |
| 14.11.2019 | Čt | opičárna |
| 16.11.2019 | So | kemp |
| 17.11.2019 | Ne | kemp |
| 47 | | |
| 18.11.2019 | Po | bazén |
| 19.11.2019 | Út | střelba |
| 21.11.2019 | Čt | síla - kruhový trenink |
| 23.11.2019 | So | hůlky - obratnost, hry, štafety |
| 24.11.2019 | Ne | výběhy, skoky - hůlky (lyže) |
| 48 | | |
| 25.11.2019 | Po | bazén |
| 26.11.2019 | Út | střelba |
| 28.11.2019 | Čt | rychlost, strečing |
| 30.11.2019 | So | hůlky - síla, technika |
| 1.12.2019 | Ne | Boží Dar - lyže - podle podmínek |
| 49 | | |
| 2.12.2019 | Po | bazén |
| 3.12.2019 | Út | střelba |
| 5.12.2019 | Čt | opičárna |
| 7.12.2019 | So | lyže? (fartleky, sprinty) - Mikuláš |
| 8.12.2019 | Ne | lyže (Boží Dar, Německo?) |
| 50 | | |
| 9.12.2019 | Po | bazén |
| 10.12.2019 | Út | střelba |
| 12.12.2019 | Čt | sprinty, obratnost, síla |
| 13.12.2019 | Pá | soustředění – odjezd |
| 14.12.2019 | So | soustředění |
| 15.12.2019 | Ne | soustředění |

Zimní soustředění - Špičák 13.-20.12.2019 (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.