

Tréninkový plán podzim 2020

Hlavní cíle	: rozvoj speciální vytrvalosti a vytrvalostní rychlosti : 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		
29.8.2020	So	lezení na skalách
30.8.2020	Ne	Běh + Ašská časovka (do vrchu)
36		
31.8.2020	Po	---
1.9.2020	Út	---
3.9.2020	Čt	Hainberg – abeceda, sprinty, hry
5.9.2020	So	Běh okolo Jahodovky
6.9.2020	Ne	rychlosti, kopce
37		
7.9.2020	Po	bazén
8.9.2020	Út	střelba
10.9.2020	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika + obratnost, hry
12.9.2020	So	testy – sprinty, dvojka
13.9.2020	Ne	kolo výjezd, při špatném počasí běh + posilování
38		
14.9.2020	Po	bazén
15.9.2020	Út	střelba
17.9.2020	Čt	opičárna
19.9.2020	So	Radon Run Pec
20.9.2020	Ne	úseky, rychlosti
39		
21.9.2020	Po	bazén
22.9.2020	Út	střelba
24.9.2020	Čt	abeceda, delší běhy, hry
26.9.2020	So	Horský půlmaraton
27.9.2020	Ne	volno
40		
28.9.2020	Po	bazén
29.9.2020	Út	střelba
1.10.2020	Čt	kruhový trénink
3.10.2020	So	kemp velcí
4.10.2020	Ne	kemp velcí
41		
5.10.2020	Po	bazén
6.10.2020	Út	střelba
8.10.2020	Čt	desetiminutovka + dvouminutovky
10.10.2020	So	dvojky stupňovaně, brigáda střelnice ???
11.10.2020	Ne	Vodní živel
42		

12.10.2020	Po	bazén
13.10.2020	Út	střelba
15.10.2020	Čt	abeceda, delší běhy, hry
17.10.2020	So	Halštrov
18.10.2020	Ne	volno
43		
19.10.2020	Po	bazén
20.10.2020	Út	střelba
22.10.2020	Čt	opičárna
24.10.2020	So	kemp malí
25.10.2020	Ne	kemp malí
44		
26.10.2020	Po	bazén
27.10.2020	Út	střelba
29.10.2020	Čt	prázdniny
31.10.2020	So	hůlky - obratnost, hry, štafety
1.11.2020	Ne	výběhy, skoky - hůlky (lyže)
45		
2.11.2020	Po	bazén
3.11.2020	Út	střelba
5.11.2020	Čt	síla - kruhový trénink
7.11.2020	So	kemp
8.11.2020	Ne	kemp
46		
9.11.2020	Po	bazén
10.11.2020	Út	střelba
12.11.2020	Čt	opičárna
14.11.2020	So	kemp
15.11.2020	Ne	kemp
47		
16.11.2020	Po	bazén
17.11.2020	Út	střelba
19.11.2020	Čt	síla - kruhový trénink
21.11.2020	So	brigáda ???? + schůze
22.11.2020	Ne	fartleky, slalomy, přeskoky, sprinty (brigáda)
48		
23.11.2020	Po	bazén
24.11.2020	Út	střelba
26.11.2020	Čt	rychlost, strečing
28.11.2020	So	hůlky - síla, technika
29.11.2020	Ne	Boží Dar - lyže - podle podmínek
49		
30.11.2020	Po	bazén
1.12.2020	Út	střelba
3.12.2020	Čt	opičárna
5.12.2020	So	lyže? (fartleky, sprinty)
6.12.2020	Ne	lyže (Boží Dar, Německo?) - Mikuláš
50		
7.12.2020	Po	bazén
8.12.2020	Út	střelba
10.12.2020	Čt	sprinty, obratnost, síla
12.12.2020	So	lyže, závody? (fartleky, sprinty)
13.12.2020	Ne	lyže (Boží Dar, Německo, závody ?)

Zimní soustředění - Špičák 15.-22.12.2020 (Út-Út)

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.