

Tréninkový plán podzim 2022

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		
3.9.2022	So	Běh okolo Jahodovky
4.9.2022	Ne	kolo + Ašská časovka
36		
5.9.2022	Po	
7.9.2022	ST	biatlonový trénink
8.9.2022	Čt	abeceda, sprinty, hry
10.9.2022	So	běh rychlé úseky - fartleky kopce, imitace
11.9.2022	Ne	běh/střelba
37		
12.9.2022	Po	bazén
14.9.2022	St	biatlonový trénink
15.9.2022	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika + obratnost, hry
17.9.2022	So	RADON RUN/MČR letní biatlon
18.9.2022	Ne	TV (tréninkové volno) / MČR letní biatlon
38		
19.9.2022	Po	bazén
21.9.2022	St	biatlonový trénink
22.9.2022	Čt	opičárna
24.9.2022	So	kopce, imitace
25.9.2022	Ne	kol. lyže / testy (krátké), běh (podle počasí) / střelba
39		
29.9.2022	Po	bazén
18.9.2022	St	biatlonový trénink
29.9.2022	Čt	abeceda, delší běhy, hry
1.10.2022	So	Horský půlmaraton + kolo
2.10.2022	Ne	testy (dlouhé), výběh / střelba

40		
3.10.2022	Po	bazén
5.10.2022	St	biatlonový trénink
6.10.2022	Čt	kruhový trénink
8.10.2022	So	kemp malá skupina (dvojky stupňovaně)
9.10.2022	Ne	kemp malá skupina
41		
10.10.2022	Po	bazén
12.10.2022	St	biatlonový trénink
13.10.2022	Čt	testy + abeceda, delší běhy, hry
15.10.2022	So	Halštrov
16.10.2022	Ne	výklus + technika běhu s holemi
42		
17.10.2022	Po	bazén
19.10.2022	St	biatlonový trénink
20.10.2022	Čt	gymnastika + desetiminutovka, dvouminutovky
22.10.2022	So	brigáda + schůze
23.10.2022	Ne	volno / brigáda ?
43		
24.10.2022	Po	bazén
26.10.2022	St	prázdniny/ biatlonový trénink
27.10.2022	Čt	prázdniny - volno
29.10.2022	So	prázdniny - volno
30.10.2022	Ne	prázdniny - volno
44		
31.10.2022	Po	bazén
2.11.2022	St	biatlonový trénink
3.11.2022	Čt	díla, kruhový trénink
5.11.2022	So	kemp velká skupina + vydávání lyží
6.11.2022	Ne	kemp velká skupina / střelba
45		
7.11.2022	Po	bazén
9.11.2022	St	biatlonový trénink
10.11.2022	Čt	opičárna
12.11.2022	So	běh + imitace
13.11.2022	Ne	běh + imitace s holemi
46		
14.11.2022	Po	bazén
16.11.2022	St	kemp velká skupina /biatlonový trénink
17.11.2022	Čt	kemp velká skupina
18.11.2022	Pá	kemp velká skupina
19.11.2022	So	kemp velká skupina (slalomy, přeskoky, sprinty)
20.11.2022	Ne	kemp velká skupina (výběhy, skoky, hůlky) / střelba
47		
21.11.2022	Po	bazén
23.11.2022	St	biatlonový trénink
24.11.2022	Čt	síla - kruhový trenink

26.11.2022	So	hůlky - obratnost, hry, štafety
27.11.2022	Ne	výběhy, skoky - hůlky (lyže)
48		
28.11.2022	Po	bazén
30.11.2022	St	biatlonový trénink
1.12.2022	Čt	rychlost, strečing
3.12.2022	So	hůlky - síla, technika (Mikuláš?)
4.12.2022	Ne	Boží Dar - lyže - podle podmínek (Mikuláš?)
49		
5.12.2022	Po	bazén
7.12.2022	St	biatlonový trénink
8.12.2022	Čt	opičárna
10.12.2022	So	lyže? (fartleky, sprinty)
9.12.2022	Ne	lyže (Boží Dar, Německo?)
50		
12.12.2022	Po	bazén
14.12.2022	St	odjezd soustředění
16.12.2021	Čt	soustředění
18.12.2021	So	soustředění
19.12.2021	Pá	soustředění

Zimní soustředění - Špičák 15.-22.12.2022 (Čt-Čt)

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.