

Tréninkový plán podzim 2023

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	náplň tréninkové jednotky pro starší žáky
35			
02.09.2023	So	běh rychlé úseky	rozběhání 15 min, abc 10 nim, 2x 100m, 1x 200m, 1x 100m zpět chůze (int. V) + 2x 500 m (int. S-V), 15 min. výklus, hra
03.09.2023	Ne	kolo +Ašská časovka	
36			
05.09.2023	Út	biatlonový trénink	10 úseků do kopců (50-100 m) na různých místech po cestě, důraz na přechod (ještě za kopcem 10 m udržet intenzitu)
07.09.2023	Čt	abeceda, sprinty, hry	
09.09.2023	So	kol.lyžy/brusle/běh (podle počasí)- fartleky kopce + přechody (Abertamský kros)	výběh 10 km, na trati štafety s prvky posilování (úsek 30 m tam, 10 kliků, úsek zpět; úsek tam, shyby na větví, úsek zpět; zádňi kliky, výskoky z dřepu, lehseďy
10.09.2023	Ne	běh /střelba	

37			
12.09.2023	Út	biatlonový trénink	
14.09.2023	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika + obratnost, hry	
16.09.2023	So	RADON RUN/MČR letní biatlon	
17.09.2023	Ne	TV (tréninkové volno) / MČR letní biatlon	
38			
18.09.2023	Po	biatlonový trénink	
19.09.2023	Út	opičárna	
20.09.2023	Čt	Běh lyžařů okolo Jahodovky	
23.09.2023	So		
24.09.2023	Ne	kol. lyže, běh (podle počasí) / střelba	kol lyže: 15 min. rozjetí, technika 15 min., starty 5x 30m (kopec, rovina), síla 20 min (LH, PH, bez holí, 1:1), vyjetí do 90 - 100 min.
39			
25.09.2023	Po	bazén	
26.09.2023	Út	biatlonový trénink	
28.09.2023	Čt	kemp	
29.09.2023	Pá	kemp	
30.10.2023	So	kemp + Horský půlmaraton + kolo	
01.10.2023	Ne	kemp	běh - imitace, skoky, schody
40			
02.10.2023	Po	bazén	
03.10.2023	Út	biatlonový trénink	
05.10.2023	Čt	kruhový trénink	
07.10.2023	So	běh intervalový (Perninský kros)	mělo by následovat 5x 1 km znova, ale s intenzitou submaximální a měli by se pokaždé vejít do toho času prvního plus těch 30 vteřin. Pauzy okolo 2-3 minut. Aktivní odpočinek = chůze, popobíhání.
08.10.2023	Ne	běh rovnoměrný, abeceda, štafety	Rozběhání, rozcvičení, 7 km se 3-4 zastávkami na štafety
41			
09.10.2023	Po	bazén	
10.10.2023	Út	biatlonový trénink	
12.10.2023	Čt	testy + abeceda, delší běhy, hry	

14.10.2023	So	Halštrov	90 min. výklus, cestou rozvička 10 min, kopce chůze (důraz na techniku paží s holemi)
15.10.2023	Ne	výklus + technika běhu s holemi	
42			
16.10.2023	Po	bazén	
17.10.2023	Út	biatlonový trénink	
19.10.2023	Čt	gymnastika + desetiminutovka, dvouminutovky	
21.10.2023	So	Kros Jahodovka/schůze	
22.10.2023	Ne	volno	
43			
23.10.2023	Po	bazén	
24.10.2023	Út	prázdniny/ biatlonový trénink	
26.10.2023	Čt	prázdniny	
28.10.2023	So	prázdniny	
29.10.2023	Ne	prázdniny	
44			
30.10.2023	Po	bazén	
31.10.2023	Út	biatlonový trénink	
02.11.2023	Čt	síla, kruhový trénink	
04.11.2023	So	běh, dvojky stupňovaně	
05.11.2023	Ne	běh - imitace, skoky, schody	
45			
06.11.2023	Po	bazén	
07.11.2023	Út	biatlonový trénink	
09.11.2023	Čt	opičárna	
11.11.2023	So	běh + rychlé výběhy kopců	
12.11.2023	Ne	běh + imitace s holemi	
46			
13.11.2023	Po	bazén	
14.11.2023	Út	biatlonový trénink	
16.11.2023	Čt	kemp	

17.11.2023	Pá	kemp
18.11.2023	So	kemp (slalomy, přeskoky, sprinty)
19.11.2022	Ne	kemp (výběhy, skoky, hůlky) / střelba
47		
20.11.2023	Po	bazén
21.11.2023	Út	biatlonový trénink
23.11.2023	Čt	síla - kruhový trénink
25.11.2023	So	hůlky - obratnost, hry, štafety
26.11.2023	Ne	výběhy, skoky - hůlky (lyže)
48		
27.11.2023	Po	bazén
28.11.2023	Út	biatlonový trénink
30.11.2023	Čt	rychlost, strečing
02.12.2023	So	hůlky - síla, technika (Mikuláš?)
03.12.2023	Ne	Boží Dar - lyže - podle podmínek (Mikuláš?)
49		
04.12.2023	Po	bazén
05.12.2023	Út	biatlonový trénink
07.12.2023	Čt	opičárna
09.12.2023	So	lyže? (fartleky, sprinty)
10.12.2023	Ne	lyže (Boží Dar, Německo?)
50		
11.12.2023	Po	bazén
12.12.2023	Út	boiatlonový trénink
14.12.2023	Čt	KOORDINACE, SÍLA, švihadla, medicínabaly
16.12.2023	So	soustředění
17.12.2023	Pá	soustředění

Zimní soustředění - Špičák 15.-22.12.2023 (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.