

Tréninkový plán podzim 2024

Hlavní cíle	:rozvoj speciální vytrvalosti
	: rozvoj aerobní a anaerobní kapacity organismu
Metody	:střídává 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			
31.08.2024	So	brusle/lyže	
01.09.2023	Ne	kolo +Ašská časovka	
36			
04.09.2024	Út	biatlonový trénink	
05.09.2024	Čt	abeceda, štafety, hry	
07.09.2024	So	Běh lyžařů okolo Jahodovky/ biatlon Lomnice	
37			
09.09.2024	Út	biatlonový trénink	
10.09.2024	Čt	sprinty, posilování, rovnovážná cvičení, hra	

12.09.2024	So	běh, rychlostní vytrvalost	Rozebhání, rozcvičení, 7 km se 3-4 zastávkami na štafety
38			
16.09.2024	Po		
17.09.2024	Út	biatlonový trénink	
19.09.2024	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika, hra	
21.09.2024	So	Radon run/MČR biatlon	
39			
23.09.2024	Po	bazén	
24.09.2024	Út	biatlonový trénink	
26.09.2024	Čt	opičárna	
28.09.2024	So	brusle/lyže	kol lyže: 15 min. rozjetí, technika 15 min., starty 8x 30m (kopec, rovina), síla 20 min (LH, PH, bez holí, 1:1), vyjetí do 90 - 100 min.
40			
30.09.2024	Po	bazén	
01.10.2024	Út	biatlonový trénink	
03.10.2024	Čt	kruhový trénink	
04.10.2024	Pá	kemp	
05.10.2024	So	kemp/Horský půlmaraton	
06.10.2024	Ne	kemp	
41			
07.10.2024	Po	bazén	
08.10.2024	Út	biatlonový trénink	
10.10.2024	Čt	testy + abeceda, delší běhy, hry	

12.10.2024	So	běh rychlostní vytrvalost/lyže (podle počasí)	Rozběhání, rozcvičení, běh 1 km naplno, k času připočíst 30 vteřin a 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.
42 14.10.2024 15.10.2024 17.10.2024 19.10.2024	Po Út Čt So	bazén biatlonový trénink gymnastika + desetiminutovka, dvouminutovky Halštrov	
43 21.10.2024 22.10.2024 24.10.2024 26.10.2024	Po Út Čt So	bazén prázdniny/ biatlonový trénink sprinty, posilování, rovnovážná cvičení, hra výklus + technika běhu s holemi/brigáda	90 min. výklus, cestou rozvíčka 10 min, kopce chůze (důraz na techniku paží s holemi)
44 28.10.2024 29.10.2024 31.10.2024 02.11.2024	Po Út Čt So	prázdniny biatlonový trénink síla, kruhový trénink běh, rychlostní vytrvalost	rozběhání s holemi 15 min, abc 10 min, 3x50m, 3x100m, 3x150m, 3x200m, 1x 300m, 1x200m, 2x150m, 2x100m, 2x50m, zpět chůze (int. V), 15 min. výklus s holemi, hra
45 04.11.2024 05.11.2024 07.11.2024 09.11.2024	Po Út Čt So	bazén biatlonový trénink opičárna běh + rychlé výběhy kopců/schůze	10 úseků do kopců (50-100 m) na různých místech po cestě, důraz na přechod (ještě za kopcem 10 m udržet intenzitu)
46 11.11.2024 12.11.2024 14.11.2024	Po Út Čt	bazén biatlonový trénink protahovačka, dynamická gymnastika, hra	

15.11.2024	Pá	kemp	výběh 10 km, na trati štafety s prvky posilování (úsek 30 m tam, 10 kliků, úsek zpět; úsek tam, shyby na větví, úsek zpět; zádňní kliky, výskoky z dřepu, lehšedy
16.11.2024	So	kemp	
17.11.2024	Ne	kemp	
47			
18.11.2024	Po	bazén	
19.11.2024	Út	biatlonový trénink	
21.11.2024	Čt	síla - kruhový trenink	
23.11.2024	So	imnitace - skoky, schody/lyže?	
48			
25.11.2024	Po	bazén	
26.11.2024	Út	biatlonový trénink	
28.11.2024	Čt	rychlost, strečing	
30.11.2024	So	hůlky - výběhy, skoky, síla, důraz na techniku/lyže?	
01.12.2024	Ne	Vodní živel	
49			
02.12.2024	Po	bazén	
03.12.2024	Út	biatlonový trénink	
05.12.2024	Čt	opičárna	
07.12.2024	So	lyže? (fartleky, sprinty)/Mikuláš	
50			
09.12.2024	Po	bazén	
10.12.2024	Út	boiatlonový trénink	
12.12.2024	Čt	KOORDINACE, SÍLA, švihadla, medicínabaly	
13.12.2024	Pá	soustředění	
14.12.2024	So	soustředění	

Zimní soustředění - Špičák 13.-20.12.2024 (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.