

## Tréninkový plán - jaro 2026

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.

Zodpovědní trenéři:

Po Kolmi, Pety  
 bia Kolmi, Pety  
 Čt Kmoška, Klára – každá tělocvična alespoň kousek běhání a posilování  
 So Klára tréninky budou delší do cca 12:00, včetně her a střelby

Týden		
<b>15</b>		
09.04.2026	Čt	ABC, sprinty, hry na rychlost, posilování
11.04.2026	So	střelba/běh (výklus s vložením her a štafet)
<b>16</b>		
13.04.2026	Po	bouda střelba/běh
16.04.2026	Čt	síla + obratnost (medicimbaly + švihadla), štafety
18.04.2026	So	biatlonový závod
<b>17</b>		
20.04.2026	Po	bouda střelba/běh
23.04.2026	Čt	opičárna
25.04.2026	So	<b>závody biatlon Sokolov</b>
<b>18</b>		
27.04.2026	Po	bouda střelba/běh
30.04.2026	Čt	protahovačka/ lavičky- rovnováha, skoky posilování, obratnost/ hry
02.05.2026	So	rozběhání10-15 min./ rozcvičení/ABC 10 min./ štafety cca 2x (10x 20-30m ) mezi sériemi 10
03.05.2026	Ne	min.pauza běh /výklus (střelba?) <b>závody biatlon Eduard</b>
<b>19</b>		
04.05.2026	Po	bouda střelba/běh
07.05.2026	Čt	síla + obratnost (medicimbaly + švihadla), štafety
09.05.2026	So	protahovačka, výběh na Lumpa/střelba
10.05.2026	Ne	<b>Lumpův memoriál</b>
<b>20</b>		
11.05.2026	Po	bouda střelba/běh
14.05.2026	Čt	protahovačka, dynamická gymnastika, obratnost, hry
16.05.2026	So	<b>biatlonový kemp Plzeň Litice</b>
17.05.2026	Ne	<b>biatlonový kemp Plzeň Litice</b>
<b>21</b>		
18.05.2026	Po	brusle/kol. lyže (upřesnění podle počasí)
21.05.2026	Čt	rozběhání, ABC + testy tělocvična
23.05.2026	So	<b>B 59ka</b>
<b>22</b>		
25.05.2026	Po	kolo (technika)
28.05.2026	Čt	posilování - kruhový trénink
30.05.2026	So	kolo
<b>23</b>		
01.06.2026	Po	volno
04.06.2026	Čt	abeceda, vláček, čáry, štafety
06.06.2026	So	volno
<b>24</b>		
08.06.2026	Po	kolo
11.06.2026	Čt	protahovačka/ lavičky- rovnováha, skoky posilování, obratnost/ hry
13.06.2026	So	<b>Ašský bejbykap</b>
<b>25</b>		
15.06.2026	Po	bouda střelba/běh
18.06.2026	Čt	síla + obratnost (medicimbaly + švihadla), štafety
20.06.2026	So	<b>Olympijský den</b>
<b>26</b>		
22.06.2026	Po	brusle/kol. lyže (upřesnění podle počasí)/ střelba
25.06.2026	Čt	
26.06.2026	Pá	<b>Bouda – soustředění</b>
27.06.2026	So	<b>Bouda – soustředění</b>
28.06.2026	Ne	<b>Bouda – soustředění</b>
29.06.2026	Po	<b>Bouda – soustředění</b>
30.06.2026	Út	<b>Bouda – soustředění</b>

Léto 16.-23.8.

letní soustředění Nová Louka

Podzim závody

**Abertamy**  
**Radon**  
**Okolo Jahodovky**  
**Pernink**  
**Halštrov**  
**Jahodovka**