

## Tréninkový plán - jaro 2025

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 **Saui, Kolmi**

bia **Kolmi**

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>		
07.04.2025	Po	tělocvična Keller ABC, sprinty, hry na rychlost, posilování kolo v trasách Bláteníka + střelba větší skupina
10.04.2025	Čt	
12.04.2025	So	
<b>16</b>		
14.04.2025	Po	bazén trénink bouda <b>Ašský bláteník/trénink</b>
17.04.2025	Čt	
19.04.2025	So	
<b>17</b>		
21.04.2025	Po	tělocvična Keller opičárna
24.04.2025	Čt	
26.04.2025	So	běh rychlost, štafety/střelba všichni (1. střílí malí)
<b>18</b>		
28.04.2025	Po	tělocvična Keller <b>kemp</b> <b>kemp</b> <b>kemp</b> <b>kemp</b>
01.05.2025	Čt	
02.05.2025	Pá	
03.05.2025	So	
05.05.2024	Ne	
<b>19</b>		
05.05.2025	Po	tělocvična Keller trénink bouda podle počasí brusle/lyže protahovačka, sprinty, výběh na Lumpa/střelba <b>Lumpův memoriál</b>
08.05.2025	Čt	
10.05.2025	So	
11.05.2025	Ne	
<b>20</b>		
12.05.2025	Po	tělocvična Keller/ sportoviště (podle počasí) síla + obratnost (medicimbaly + švihadla), štafety <b>biatlon Sokolov</b>
15.05.2025	Čt	
17.05.2025	So	
<b>21</b>		
19.05.2025	Po	tělocvična Keller/ sportoviště (podle počasí) rozběhání, ABC + testy tělocvična <b>B 57ka</b>
22.05.2025	Čt	
24.05.2025	So	
<b>22</b>		
26.05.2025	Po	tělocvična Keller/ sportoviště (podle počasí) posilování - kruhový trénink <b>triathlon/ trénink výlet kolo do Studánky na tri</b>
29.05.2025	Čt	
31.05.2025	So	
<b>23</b>		
02.06.2025	Po	tělocvična Keller/ sportoviště (podle počasí) abeceda, vláček, čáry, štafety <b>kemp</b>
05.06.2025	Čt	
06.06.2025	Pá	

07.06.2025	So	<b>kemp</b>
08.06.2025	Ne	
<b>24</b>		
09.06.2025	Po	tělocvična Keller/ sportoviště (podle počasí) protahovačka/ lavičky- rovnováha, skoky posilování, obratnost/ hry kolo
12.06.2025	Čt	
14.06.2025	So	
<b>25</b>		
16.06.2025	Po	tělocvična Keller/ sportoviště (podle počasí) protahovačka, dymanická gymnastika, obratnost, hry brusle/kol. lyže (upřesnění podle počasí)/ střelba
19.06.2025	Čt	
21.06.2025	So	
<b>26</b>		
23.06.2025	Po	tělocvična Keller/ sportoviště (podle počasí) tělocvična ?????? Bouda – soustředění Bouda - soustředění Bouda – soustředění Bouda – soustředění Bouda – soustředění Bouda – soustředění
26.06.2025	Čt	
27.06.2025	Pá	
28.06.2025	So	
29.06.2025	Ne	
30.06.2025	Po	
01.07.2025	Út	

Léto 16.-23.8.

letní soustředění Nová Louka