

Tréninkový plán – sezóna 2024 / 2025 nejmladší žactvo
nejml. žactvo r. 2015-16

TC	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	Celkem
měsíc	05/23	06/23	07/23	08/23	09/23	10/23	11/23	12/23	01/24	02/24	03/24	04/24	
TD	13	15	15	17	13	13	14	18	15	15	13	6	167
TJ	14	16	18	25	14	15	14	26	17	17	13	6	195
TH (hod.)	15,75	18	34,5	36,25	22,25	18,25	15,25	23	20	20	13	6,5	242,75
ZÁVODY	2	1	0	0	3	4	2	1	4	4	1	2	24
THC	10,75	11	16,5	20,75	13,75	10,75	6,25	18	15,5	14,5	10	3,5	151,25
LY I, II								11	10	10	6		37
LY III, IV								1	1,5	1,5	0,5		4,5
LY hry, štaf.								3	2	2	2		9
LY technika								3	2	1	0,5		6,5
KB		0,5	0,5	1	2	1,5	0,5						6
KB techn.		0,5	0,5	0,5	1	1	0,5						4
BE I, II	1,5	1,5	2	3	4	4	3				0,5	0,5	20
BE III, IV		0,25	0,5	1	1	1	0,5						4,25
BE hry, štaf.	1	1	1	1	1,5	1	1				0,5	1	9
BE technika	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25						1,5
KO	4	3	4	5	2	1						1	20
IM				1	0,5	0,5	0,25						2,25
IM technika				1	0,5	0,5	0,25						2,25
CH (h)	4	4	8	7	1							1	25
HR	3	4	11	10	5	4	6	2	2	3	2	2	54
SI obec.				0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5			4,5
GO+JI	2	3	7	5	3	3	2	2	2	2	1	1	33
RE+PLAV.	3	3	10	10	6	6	5	6	5	5	4	5	68
Soustř., trén. pobyty	2	2	7	7	2			11					31
	víkend odd.chata	víkend NM Barbora	vodácké soustředění	soustředění Boží Dar	víkend září			„první sněh“ +Vánoce					
	8.-9.6.	15.-16.6	29.6.-6.7.	24.-31.8.				8.-15.12. 26.-30.12.					

Tréninkové prostředky

1. speciální

- lyže (LY) - intenzita I.-IV. (IV.-závodní)
- kolečkové brusle (KB)
- imitace (IM) – chůze s holemi+běh

3. RE+plav.

nezapočítává se do objemu TH – co nejvíce dle možností

Doporučení:

Dodržet celkový počet TH – hlavní ukazatel

Dodržet objemy LY, RE

Do určité míry lze vzájemně zaměňovat objemy BE, KO, CH

2. obecné

- běh (BE) -intenzita I.-III.
- kolo (KO)-hodiny se dělí dvěma
- turistická chůze (CH)
- obecná síla (SI)-pouze s vahou vl. těla
- hry (HR)
- gymnastická obratnost (GO)+jiné (JI) – kanoistika, práce ...
- JI – dle možností co nejvíce, např. manuální práce

Zkratky:

- TD tréninkové dny
- TH tréninkové hodiny
- THC cyklické TH (LY,BE,KO,KB,IM)
- TJ tréninkové jednotky