

PO1-Tréninkový cyklus I.

květen 2024

nejml. žactvo

Y. Rubášová 723613670, y.rubasova@gmail.com

B. Nétková 733115559, baranet14@seznam.cz

(P. Sedlecká 605836829, petra.konik@seznam.cz)



Zaměření týden 1.+2. - BE, KO, CH-obecná vytrvalost, závod, HR-orientační a míčové hry, RE

Zaměření týden 3. - BE-rychlost, běžecké hry, KO-technika, GO, RE

Zaměření týden 4.-5. BE, HR-běžecké hry, vytrvalost, KB, KO-technika, obecná vytrvalost, GO, RE

Začátek tréninků:

po 1x za 2 týdny 17 h Aquacentrum-plavání

út, čt - 17-18,30 h Buzulucká (nebo dle TP)

víkendy 10h (dle TP)

PO1-přípravné období 1 (měsíce V-VIII)

PO2-přípravné období 2 (IX-XII)

ZO-závodní období (I-III)

PŘO-přechodné období (IV)

BE běh+běž.hry **CH(h), IM** turistická chůze (s hol.), imitace
LYk lyže klasika **HR** hry
LYb lyže bruslení **Slo, Sls** síla obecná, speciál.
KO horské kolo **GO+JI** gymnast. obratnost, jiné
KB kolečkové brusle **RE** regen.-protahování, plavání, výklu
TVO tréninkové volno **TJ, TH** trénink. jednotka, tr. hodina

TJ	Datum	Čas	Místo	Zaměření	Pokyny
	út 30.4.	17-19	Buzulucká	vyhodnocení sezóny, hry, opékání buřtů (rodiče vítání)	buřty vlastní, klacek na opékání alespoň do dvojice !
1	st 1.5.		ind.	KO, KB, CH, HR-aktivity 1,5 h	
1	čt 2.5.	17-18,30	Buzulucká	BE-technika, HR, GO-štafety, základy orientace, RE	mapa Buzulky v příloze
	pá 3.5.	individuálně	individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 4.5.	10-12,30	NM	BE, HR-vytrvalostní hra, místopis okolí chaty	pití, malá svačinka
	po 6.5.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 7.5.	16,30-18	Panorama r.2016 16,30, r.2015 16,40	Mladé Běkodo-2. kolo	proběhnoutí trati, rozcvičení, po závodě výklus!
1	st 8.5.		ind.	KO, KB, CH, HR-aktivity 1,5 h	
1	čt 9.5.	17-18,30	Buzulucká	HR-florbal+míčovky, RE	nafouknutý míč, florbalka (kdo má)
	pá 10.5.	individuálně	individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
2	so 11.5.	7,55-15,50	zast. bus 488 Trnovany čerpací stanice (u Shell)-7,55h ! (odjezd v 8,05)	celodenní pěší výlet Tisá, Ostrov, Sněžník, návrat 15,49 tamtéž (bus 488)	jízdné 55 Kč-drobné, kapesné na občerstvení, vrstvené obleč. (+šušťáková), svačina na celý den, pití alespoň 1 l, dobré boty
	po 13.5.	individuálně	individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
1	út 14.5.	17-18,30	Buzulucká	KO-technika v lesoparku	seřizené kolo, náhr.duše, bidon, brýle, rukavice
1	čt 16.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, GO, HR-rychlost (sprinty, skok do dálky), RE	švihadla
	pá 17.5.	individuálně	individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
1	so 18.5.	10-12,30	NM	BE, HR-běžecké hry, RE	pití, malá svačinka
	po 20.5.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 21.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR-běžecké hry-les, RE (nebo vytr. hry v zahradě)	
	st 22.5.	17-cca 18,30	rest. U Kozičky 17h	beseda s Evou Vrabcovou Nývtovou	pro rodiče a starší děti-poruchy příjmu potr. doping...
1	čt 23.5.	17-18,30	Milada (Zalužany)	KB-technika	KB, chrániče, přilba, pití (bidon)
	pá 24.5.	individuálně	individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
2	so 25.5.	10-13,30	NM	KO-obratnost, technika, do TP na kole (volitelně)-konec upř.	seřizené kolo, náhr.duše, bidon, brýle, rukavice, svačinka
	po 27.5.	individuálně	individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
1	út 28.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR-orienták, GO-překážkové dráhy, „biatlon“, RE	
1	čt 30.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR-vytrvalostní a soutěživé hry, RE	
	pá 31.5.	individuálně	individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
17		TH		22	

Na herní a běžecké tréninky si noste švihadlo !!! Po každém tréninku by se měla provádět strečinková cvičení či jiné formy regenerace, za regeneraci lze považovat i plavání.

KOLO-vybavení-přilba, rukavice, brýle, náhr. duše, košík s bidonem, vybavení dle vyhlášky (odrazky,blíkačka)-zkontrolujte technický stav kola

KB-vybavení-přilba, chrániče dlaní loktů, kolen-bez nich nelze trénovat