

Tréninkový plán – sezóna 2025 / 2026 nejmladší žactvo

nejml. žactvo r. 2016-17

TC	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.	Celkem
měsíc	05/25	06/25	07/25	08/25	09/25	10/25	11/25	12/25	01/26	02/26	03/26	04/26	
TD	15	15	15	17	13	13	14	18	15	15	13	6	169
TJ	15	17	18	25	14	15	14	26	17	17	13	6	197
TH (hod.)	18	20,5	34,5	36,25	22,25	18,25	15,75	23	20	20	13	6,5	248
ZÁVODY	2	1	0	1	3	4	2	2	4	4	1	1	25
THC	12	13,5	16,5	20,75	13,75	10,75	6,75	18	15,5	14,5	10	3,5	155,5
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.		1	0,5	0,5	1	1	0,5						4,5
BE I, II	1,5	1,25	2	3	4	4	3				0,5	0,5	19,75
BE III, IV		0,25	0,5	1	1	1	0,5						4,25
BE hry, štaf.	3	3	1	1	1,5	1	1				0,5	1	13
BE technika	0,5	0,5		0,25	0,25	0,25	0,25						2
KO	3	3	4	5	2	1						1	19
IM				1	0,5	0,5							2
IM technika				1	0,5	0,5	0,5						2,5
CH (h)	4	4	8	7	1		0,5					1	25,5
HR	4	4	11	10	5	4	6	2	2	3	2	2	55
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.	5	5	10	10	6	6	5	6	5	5	4	5	72
Soustř., trén. pobyty	2	2	7	7				12					30
	víkend odd.chata Dětský den	víkend Barbora	vodácké soustředění	soustředění Boží Dar	víkend ?			soustředění Jizerky „první sněh“ +Vánoce					
	31.5.-1.6.	14.-15.6.	28.6.-5.7.	23.-30.8.				14.-21.12. 26.-30.12.					

Tréninkové prostředky

1. speciální

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

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

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

Zkratky:

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