

PO1-Tréninkový cyklus I.
květen 2025
Zaměření týden 1.+2. - BE, HR-technika běhu, CH, GO-obratnost, KB-KO-technika, RE
Zaměření týden 3. - BE-rychlost, atletika, závod, CH-výlet, RE
Zaměření týden 4. BE, HR-běžecské hry, KO, KB-technika, RE
Zaměření týden 5. BE, HR-běžecské a míčové hry, KO-vytrvalost, technika, GO, RE

Začátek tréninků:
po 1x za 2 týdny 17 h Aquacentrum-plavání
út, čt-Buzulucká 17-18,30
víkendy dle TP

PO1-přípravné období 1 (měsíce V-VIII)
PO2-přípravné období 2 (IX-XII)
ZO-závodní období (I-III)
PŘO-přechodné období (IV)

nejml. žactvo
Y. Rubášová 723613670, y.rubasova@gmail.com
B. Nátková 733115559, baranet14@seznam.cz
A. Adamová 608782482



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, výklus
TVO	tréninkové volno	TJ, TH	trénink. jednotka, tr. hodina

TJ	Datum	Čas	Místo	Zaměření	Pokyny
1	čt 1.5.	10-11	Anger-inline okruh	KB-technika	KB, chrániče, přilba
	pá 2.5.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 3.5.	9,50-12	Panorama (sraz na kraji) 9,50 !!!	CH, BE-na Doubravku s prohlídkou hradu (rodiče vítání)	vstup děti 130 Kč (vč. věže a zbrojnice), pití
	po 5.5.		individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
1	út 6.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR, GO-technika běhu, soutěživé hry	švihadla
1	čt 8.5.	10-11,30	Panorama (upř.)	BE,HR-běžecské a orientační hry	
	pá 9.5.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 10.5.	10-12	Suché-výsypka (mapa) 10h-potvrdíme, upř.	KO-obratnost, technika, okruh po Žichlické výsypce (konec 12h, upř.)	KO v dobrém stavu, náhr. duše, pití svačina, přilba, rukavice, brýle
	po 12.5.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	vstup 50 Kč
1	út 13.5.	16,30-18	Panorama 16,30	Mladé Běkodo – 2. kolo (proběhnutí trati, rozcvičení, po závodě výklus)	
1	čt 15.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR-běžecské hry v lesoparku	kdo má opasek s bidonem
	pá 16.5.		individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
2	so 17.5.		Sraz, časy a podrobnosti upřesníme	CH-výlet (upř.)	svačina, pití na celý den, peníze upř.
	po 19.5.		individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
1	út 20.5.	17-18,30	Buzulucká	KO-obratnost, technika v lesoparku	KO, náhr. duše, pití, přilba, rukavice, brýle
1	čt 22.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, GO-rychlost (sprinty, skok do dálky), HR, RE	švihadla
	pá 23.5.		individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	
1	so 24.5.	10-11,30	Milada-Zalužany (Anger)-upř.	KB-technika	KB, chrániče, přilba
		13-14	odp. 13-14 h Arkadie u NL (uvítáme účast !!!)	náborová akce-upřesníme	
	po 26.5.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 27.5.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR-orienták, GO-překážkové dráhy, „biatlon“, RE	
1	čt 29.5.	17-18,30	Buzulucká	HR-florbal+míčovky	míče, kdo má vlastní florbalu
	pá 30.5.	17-18,30	individuálně	RE-protahování, regen. výklus 30'	věci i na ven
2	so 31.5.	10-?	NM (dle zájmu přespání na odd.chatě)	BE, HR, KO (výlet), odp. Dětský den	KO, další vybavení upřesníme
1	ne 1.6.	-11	případný konec cca 11h	BE, HR-orientační hra	
16		TH	20,5		

Na herní a běžecské 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,blikačka)-zkontrolujte technický stav kola
KB-vybavení-přilba, chrániče dlaní loktů, kolen-bez nich nelze trénovat