

## PŘO-Tréninkový cyklus XII.

duben 2026

nejml. žactvo

Zaměření týden 1.-5. RE-odpočinek a regenerace po sezóně, HR, GO, RE -odpočinkové tempo, technika

Yvona Rubášová 723613670, [y.rubasova@gmail.com](mailto:y.rubasova@gmail.com)



Andrea Adamová 608782482

Začátek tréninků:

po 1x za 2 týdny 17 h Aquacentrum-plavání

út (17-18-duben), so 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


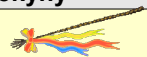
LYk lyže klasika HR hry

LYb lyže bruslení Slo, Sls síla obecná, speciál.

KO horské kolo GO+JI gymnast. obratnost, jiné

KB kolečkové brusle RE regen.-protahování, plavání, výklus

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

TJ	Datum	Čas	Místo	Zaměření	Pokyny
	čt 2.4.-po 6.4.		Velikonoce 	individuálně KO, KB, CH, HR, RE dle pobytu (2 TJ)	
1	út 7.4.	17-18	Letná discgolf (u sokolovny)	discgolf	disky půjčím
	pá 10.4.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 11.4.	10,30-12,30	NM 10,30	BE-běžecké a orientační hry	(mapa v příl.) od 13 h Valná hromada, poté „poslední mazání“
	po 13.4.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 14.4.	16,30-18,30	Panorama 16,30	1. Mladé Běkodo proběhnutí trati, rozcvička, po závodě výklus	po Běkodu vyhlášení lyžařského KRAJSKÉHO POHÁRU
	pá 17.4.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 18.4.	8,50-10,30	JUMP aréna Ústí 8,50 (začátek skákání 9,00)	GO-skákání	vstup 1h 190, (1,5h 250 Kč), ponožky 120 Kč, trenér 60-100 Kč-upř.
	po 20.4.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	út 21.4.	17-18	Arkadie-hřiště U Nových lázní	HR-florbal, orientační hra	florbalky (kdo má)
2	pá 24.4.-so 25.4.	17-12	NEJMLŽI 2025-26 pá 17h NM ohřívárna, přespání do soboty (konec so 12h upř.)	BE, HR-orienták, VYHODNOCENÍ CELOROČNÍ SOUTĚŽE	vybavení na přespání (upř.)
	so 25.4.	10-12	NM – NOVÉ PŘÍCHOZÍ DĚTI Z PŘÍPRAVKY	BE, HR-orientační a běžecké hry, RE	dobrovolný trénink
	po 27.4.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 28.4.	17-18	Buzulucká	BE, GO-běžecké a soutěživé hry	
	květen:				
1	so 2.5.	10-12	Barbora (parkoviště ze strany Golfu) POTVRDÍME !	KO-technika	KO, přilba, náhr.duše, oplatka, bidon do kola

**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,blikačka)-zkontrolujte technický stav kola**

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