

## PO1-Tréninkový cyklus II.

červen 2026

nejml. žactvo

Zaměření týden 1. - BE, CH-obecná a rychl. vytrvalost, GO-motorické testy, HR, RE

Zaměření týden 2. - BE-běžecské hry, testy, závod, KO-obecná vytrvalost, duatlon, technika, RE

Zaměření týden 3. - BE-rychlost, obecná vytrvalost, orientace, GO-obratnost, síla, KB, KO-technika, RE

Zaměření týden 4.+5. - BE, HR-běžecské hry, obecná vytrvalost, HR, GO-míčovky, zač.soustředění Vltava, RE

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



A. Adamová 608782482

Začátek tréninků:

**plavání po 17-18 1x za 14 dní Aquacentrum**

**út, čt-Buzulucká 17-18,30 nebo dle TP**

**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)

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

TJ	Datum	Čas	Místo	Zaměření	Pokyny
	po 1.6.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	út 2.6.	17-18,30	Buzulucká	BE-lesopark, běžecské hry	bidon
1	čt 4.6.	17-18,30	Buzulucká	BE, GO-motorické testy, RE	
	pá 5.6.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 6.6.	10-16	Mikulov (pod Slalomákem) 10 h-upř.	BE, CH, RE (koupání), odp. „Dětský den“	batůžek s pitím a oplatkou, plavky, malý ručník
	po 8.6.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 9.6.	16,30-18	Panorama 16,30	Mladé Běkodo – 3. kolo (proběhnutí trati, rozcvičení, po závodě výklus)	
1	čt 11.6.	17-18,30	Buzulucká	BE, GO-motorické testy, RE	
1	pá 12.6.	17-	NM odd.chata 17,00 – přespání (potvrdíme dle zájmu)	KO-duatlon, HR, RE	spacák, věci na převlečení a na noc, přezůvky, hygienu, buřty atd. na opékání, něco k snídani, svačinku na kolo, boty na běh a kolo
1	so 13.6.	-13h	NM konec cca 13h-upř.	KO-výlet, RE	KO, vybavení na kolo, lahev do kola-bidon, pas nebo OP, malý batůžek na kolo, € na limču na Kahlbergu
	po 15.6.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	út 16.6.	17-18,30	Buzulucká	BE-rychlost, běžecské hry, SI, GO-hry se silovými prvky, RE	švihadlo
	st 17.6.		individuálně Milada 16h	doporučujeme T-Mobile Olympijský běh (registrace jen předem do 5.6.)	
1	čt 18.6.	16,45-18,30	Buzulucká 16,45-KOLO!,plavky	KO, RE-kolo+koupání (Barbora)	kolo atd, bidon do kola, plavky, malý ručník, drobné na vstup či zmrzlinu
	pá 19.6.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	ne 21.6.	10-12,15	Milada (sraz park. Zalužany, pod kopcem)	KB-technika, po tréninku koupání ?	KB, chrániče, přilba, pití, do batůžku plavky, pantofle na cestu zpět od koupání
	po 22.6.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 23.6.	17-18,30	Buzulucká	BE-lesopark, běžecské hry	bidon
1	čt 25.6.	17-18,30	Buzulucká	HR-běžecské hry, míčovky (florbal)	florbalky
	pá 26.6.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
6	so 27.6.- so 4.7.	odjezd Stínadla 8,30	Vodácké soustředění Vltava	BE,CH, HR, GO+JI,RE,obecná vytrvalost, pádlování, hry, koupání, man.práce	pokyny dostanete
	ne 28.6.		individuálně, pokud nejedete na vodu doporučujeme: Duchcov – zámek	EXCALIBUR race kat. KIDS I. registrace do 23.6.	
TH		23,5			

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

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