

PO2-Tréninkový cyklus V.

Zaměření týden 1. - BE-obecná vytr.,závod GO-obr.hry, HR, RE

Zaměření týden 2. - BE-běžecké hry, závod, KO-obecná vytrvalost, KB-technika, SI, GO, RE

Zaměření týden 3. - BE-obecná a rychl.vytr., závody, IM-technika, GO, RE

Zaměření týden 4.+5. - BE-technika, rychlost, závod, IM-technika, KB-technika, GO, SI-testy, RE

září 2026

nejml. žactvo

Y. Rubášová 723613670, 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)

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
	po 31.8.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	út 1.9.	17-18,30	Buzulucká	BE-běžecké a obratnostní hry, RE	švihadlo
1	čt 3.9.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR-lesopark	bidon na běh
	pá 4.9.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
2	so 5.9.	9-13	9,00 Osek-Krásná vyhlídka	1. KP-běh do vrchu, přihláška jen předem do 3.9. 19h	závodní oblečení
	ne 6.9.		individuálně	KO 1 h	
	po 7.9.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	50 Kč vstup
1	út 8.9.	16,30-18	Panorama 16,30	BE-Mladé Běkodo-4. kolo, rozcvičení, výklus po závodě	
1	čt 10.9.	17-18,30	Buzulucká	BE, SI, HR-silové soutěže, míčovky (florbal), RE	florbalky
	pá 11.9.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
2	so 12.9.	10-14 cca	NM (+ brigáda ?)	BE, HR-běžecké, SI, GO-rovnováha, KO do TP, RE	KO, vybavení na kolo, bidon do kola, svačinka
1	ne 13.9.	10-11,30	Milada (Zalužany)	KB-technika, výlet	KB, chrániče, přilba, bidon (opasek), oplatka
	po 14.9.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	odstávka Aquacentra
1	út 15.9.	17-18,30	Buzulucká	BE-vytrvalost opakovaně, GO (soutěž týmů), test 200 m, HR, RE	
1	čt 17.9.	17-18,30	Buzulucká	BE, rychl. vytrvalost, IM-imitace, GO-obratnost, RE (lesopark)	imitační hole, bidon na běh
1	pá 18.9.	15,30-17,30	za Domem kultury TP 15,15 (předem přihlášení)	BE- Běh s chutí s TJ Lokomotiva, registrace online do 17.9. nebo na místě do 15h	
1	so 19.9.	9,30-13,30	NM 9,30	2. KP Lyž. přek. kros NM-BE, GO, RE-výklus 1 km přihlášky předem do 17.9.19,30, RE	náhradní oblečení, obutí (běh potokem)
	po 21.9.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	odstávka Aquacentra
1	út 22.9.	16,45-18,15	Stínadla (u horních pokladen nad Kauflandem) 16,45-18,15	KB-technika, obratnost	KB, chrániče, přilba
1	čt 24.9.	17-18,30	Buzulucká	BE-technika, rychlost (opakované úseky), běžecké a obratnostní hry, RE	
	pá 25.9.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 26.9.	10-12	NM	BE, IM, GO-motor. testy (síla, pohybl.), HR, RE	
1	ne 27.9.	8,45-12,30	Röthenbach do 9,00	Weisseritztauf, přihlášky do středy 23.9.	
	po 28.9.		individuálně Aquacentrum	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	út 29.9.	17-18,30	Buzulucká	BE, HR, GO-běžecké a obratnostní hry, štafety na dráze, míčovky	
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,blikačka)-zkontrolujte technický stav kola

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

IM-imitační hole o 5-10 cm kratší než hole na klasiku (0,75 x výška dítěte)