

ZO-Tréninkový cyklus IX.

Zaměření týden 1. LY-technika, obec. vytr., HR, SI, RE

Zaměření týden 2. - LYk-technika, rychlost, závody, HR, GO, RE

Zaměření týden 3. - LY-technika, obratnost (odšlapy, sjezdy), možná závod Holzhau, SI, HR, RE

Zaměření týden 4.-5. - LYk+b-technika, rychlost, GO, HR, RE

Začátek tréninků:

po 1x za 2 týdny 17 h Aquacentrum-plavání

út-hory 15,30-17 h, čt - 17-18,30 h Buzulucká nebo hory při výborných podm.

víkendy NM 9,45 (mazání) nebo dle dle TP

leden 2025

nejml. žactvo

Y. Rubášová 723613670, y.rubasova@gmail.com



B. Nětková 733115559, baranet14@seznam.cz

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
NOSTE SI NA BUZULKU ČELOVKY, BUDEME CO NEJVÍCE VENKU, POKUD TO DOVOLÍ POČASÍ, a noste si i věci do tělocvičny					
1	čt 2.1.	10-11,30	Dachstein	LYb	
	pá 3.1.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	so 4.1.	8,15-	Stínadla 8,15 (8,30 odjezd bus na Boží Dar), přihlášky online do čtvrtka 2.1.17h, přespání	závody Štít KH (LYk so 1km, vyjetí), start 12,00	vybavení pošleme, HOTOVĚ příspěvek na dopravu, ubytování a stravu 550 Kč (2x oběd, večeře, snídaně)
1	ne 5.1.	-15,30 (16)	návrat cca 15,30-16	ne start 10,00 LYk 1 km, vyjetí	
	po 6.1.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	út 7.1.	15,30-17	NM 15,30 (místo upř.)	LYk-dle podm. upř.	vosky
1	čt 9.1.	17-18,30	Buzulucká 17h (nebo hory 15,30 při výborných podm.)-upř.	BE, HR, GO+míčovky, RE (LY)	švihadla
	pá 10.1.		individuálně	RE-plavání nebo individ. reg. výklus, strečink 30'	
1	so 11.1.	9,45-13	NM 9,45 (mazání chata), poté ohřívárna, přihlášky online do čtvrtka 9.1. 19,30h	1. KP MRM LYk 1 km, vyjetí 1-2 km, RE-doma protažení	
1	ne 12.1.	9-12	NM (ohřívárna) 9,00	1. KP MRM LYb norský sprint, vyjetí, RE-doma protažení	
	po 13.1.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	
1	út 14.1.		NM 15,30 (místo upř.)	LY-dle podm. upř.	vosky
1	čt 16.1.	17-18,30	Buzulucká 17h (nebo hory 15,30 při výborných podm.)-upř.	HR, BE, SI (LY)	
	pá 17.1.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
2	so 18.1.	10-13	NM ohřívárna trénink LYb nebo Holzhau (upř.)	LYb trénink nebo závod Steinkuppenlauf	
	ne 19.1.		ind. LY nebo TVO		
	po 20.1.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
1	út 21.1.	15,30-17	NM 15,30 (místo upř.)	LY-dle podm. upř.	vosky
1	čt 23.1.	17-18,30	Buzulucká 17h (nebo hory 15,30 při výborných podm.)-upř.	HR, BE, GO (LY)	
	pá 24.1.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
2	so 25.1.	9,45-13	NM 9,45 (mazání chata), poté ohřívárna	LYk	vosky
1	ne 26.1.	10-12	NM ohřívárna (pokud budou výborné podm.)	LYb	
	po 27.1.	17-18	Aquacentrum	RE-plavání	
1	út 28.1.	15,30-17	NM 15,30 (místo upř.)	LYk-rychlost	vosky
1	út 30.1.	17-18,30	Buzulucká 17h (nebo hory 15,30 při výborných podm.)-upř.	HR, BE, SI (LY)	
	pá 31.1.		individuálně	RE-protahování, plavání, regen. výklus 30'	
18		TH		23	

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.

Na Buzulku i věci do tělocvičny a čelovku ! (listopad-březen)

LY- lyže klasické nebo brusličky dle zaměření tréninku (na závody neparafinované a seškrábané), hole na klasiku či bruslení, vosky tuhé i klistry, smývač, hadr