

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: běžecké lyžování

- Pohlaví: muž
- Věk: 23
- Hmotnost: 75 kg
- Výška: 183 cm
- Tělesný tuk: 7 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 10 let
- Fáze tréninkového cyklu: specifické přípravné období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)		
	dopoledne	odpoledne	večer
Pondělí	8-8:30 běh (kontinuálně mírná intenzita)	10-12 lyže volná technika (rovnoměrná zátěž, 3×10min soupaž)	17-18 běh s holemi (střídává intenzita) 18:30-19:15 posilovna (kruhový trénink)
Úterý	8-8:30 běh (kontinuálně mírná intenzita)	10-12:30 lyže klasika (kontinuálně mírná intenzita)	16-17:30 lyže klasika (střídává intenzita)
Středa	8-8:30 běh (kontinuálně mírná intenzita)	10-12 lyže-duatlon (30 min klasicky, 50 min volně, 35 min klasicky)	16-17:30 lyže klasika (střídává intenzita)
Čtvrtek	volný den		
Pátek		10-12:30 lyže klasika (střídává intenzita)	16-17:30 lyže klasika (střídává intenzita)
Sobota	8-10 lyže mírná intenzita (30' soupaž)	13-13:45 posilovna (vytrvalost, výbušná síla)	17-17:30 běh (intervalově, střední až submax. intenzita)
Neděle	8-8:30 běh (kontinuálně mírná intenzita)	10-11 lyže-duatlon (15min klasicky, 20min volně, 25min klasicky)	16-17:30 lyže klasika (střídává intenzita)