

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: atletický sprint

- Pohlaví: žena
- Věk: 25
- Hmotnost: 65
- Výška: 172
- Tělesný tuk: 16 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 8
- Fáze tréninkového cyklu: přípravné období

| | Treninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika) |
|---------|--|
| | odpoledne |
| Pondělí | Tělocvična: R-5min, rozcvičení-10min, SBC 1x5 + 1x5 přek.; SBC diagonála tělocvičny, běh na délku tělocvičny 2x4 + 2x4 odrazy – výš., dál., PPL, LLP gymnastika, posilování, výklus |
| Úterý | Dráha: R-1600m, rozcvičení, SBC 2x5 na 30m, 15x30m úseky, 4x schody – kotníky 8 rov.technicky, výklus |
| Středa | Dráha: R-1600m, rozcvičení-10min, SBC 2x5 na 40m, 3 rovinky, 5x 800m (2:20-2:25), 4 rovinky technicky, výklus |
| Čtvrtek | Dráha: R, rozcvičení, SBC-8 cviků 40m, 4 rovinky, 6x200m (35-38), 6x150m (28), výklus |
| Pátek | Posilovna: kruhový trénink: nohy, břicho, záda |
| Sobota | 40 min fartlek |
| Neděle | volno |