

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Sportovní disciplína: kanoistika**

- Pohlaví: muž
- Věk: 27
- Hmotnost: 78 kg
- Výška: 185 cm
- Tělesný tuk: 8 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 14
- Fáze tréninkového cyklu: přípravné období-objemová fáze

	<b>Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)</b>	
	<b>dopoledne</b>	<b>odpoledne</b>
Pondělí	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO <sub>2</sub> max)	120 min trénink na vodě (technika, vložené krátké rychlostní prvky – 90 % VO <sub>2</sub> max)
Úterý	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO <sub>2</sub> max)	120 min trénink na vodě (technika, vložené krátké rychlostní prvky – 90 % VO <sub>2</sub> max)
Středa	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO <sub>2</sub> max)	120 min trénink na vodě, aerobní trénink na vodě (75 % VO <sub>2</sub> max) 75 min cykl. trenažér (75 % VO <sub>2</sub> max)
Čtvrtek	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO <sub>2</sub> max)	120 min regenerační aerobní trénink na vodě
Pátek	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO <sub>2</sub> max)	120 min trénink na vodě (technika, vložené krátké rychlostní prvky – 90 % VO <sub>2</sub> max)
Sobota	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO <sub>2</sub> max)	120 min trénink na vodě
Neděle	volno	