Sportovní disciplína: beach volejbal

- Pohlaví: muž
- Věk: 23
- Hmotnost: 87 kg
- Výška: 192 cm
- Tělesný tuk: 13 %
- Omezení:
- Roky ve specifickém tréninku: 9
- Fáze tréninkového cyklu: závodní období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	**odpoledne**
Pondělí	60 min aerobní trénink (60 % VO2max)	120 min posilovna (trup, záda, paže)
Úterý	tréning na piesku 90 min herné činnosti	60 min – plavání (volné, regenerační)
Středa	lavice 10 x sed – výskok 20 x dynamické výstupy střídavě L, P 10 x výskok – seskok 10 x výstupy do výponu levá 10 x výstupy do výponu pravá 15x30m úseky	30 min. běh – fartlek (60-90 % VO2max
Čtvrtek	tréning na piesku 90 min herné činnosti	120 min posilovna - dolní končetiny, kruhový trénink, dynamická síla
Pátek	tréning na piesku 90 min herné činnosti	volno
Sobota	Zápas /priemerne 45 minút/	Zápas /priemerne 45 minút/
Neděle	Zápas /priemerne 45 minút/	Zápas /priemerne 45 minút/