

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ
Sportovní disciplína: Silniční cyklistika

- Pohlaví: muž
- Věk: 31
- Hmotnost: 82 kg
- Výška: 186 cm
- Tělesný tuk: 7 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 15 let
- Fáze tréninkového cyklu: všeobecné přípravné období (zima)

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)		
	dopoledne	odpoledne	večer
Pondělí	volný den		
Úterý	9-11 horské kolo (kontinuální mírná až střední intenzita)		17-18 běh (intervalově 10x schody nebo kopce)
Středa	9-12 běžky (kontinuální střední intenzita)		17-18:30 posilovna (zaměření na dolní končetiny)
Čtvrtek	9-11:30 cykl. trenažér (kontinuální střední intenzita)	14-15:30 běžky kontinuální střední intenzita)	
Pátek	9-10 běh (intervalově 10x schody nebo kopce)		17-18:30 posilovna (zaměření na dolní končetiny)
Sobota	9-12 běžky (kontinuální střední intenzita)		17-18 běh (intervalově 10x schody nebo kopce)
Neděle	9-13 běžky (kontinuální střední intenzita)		