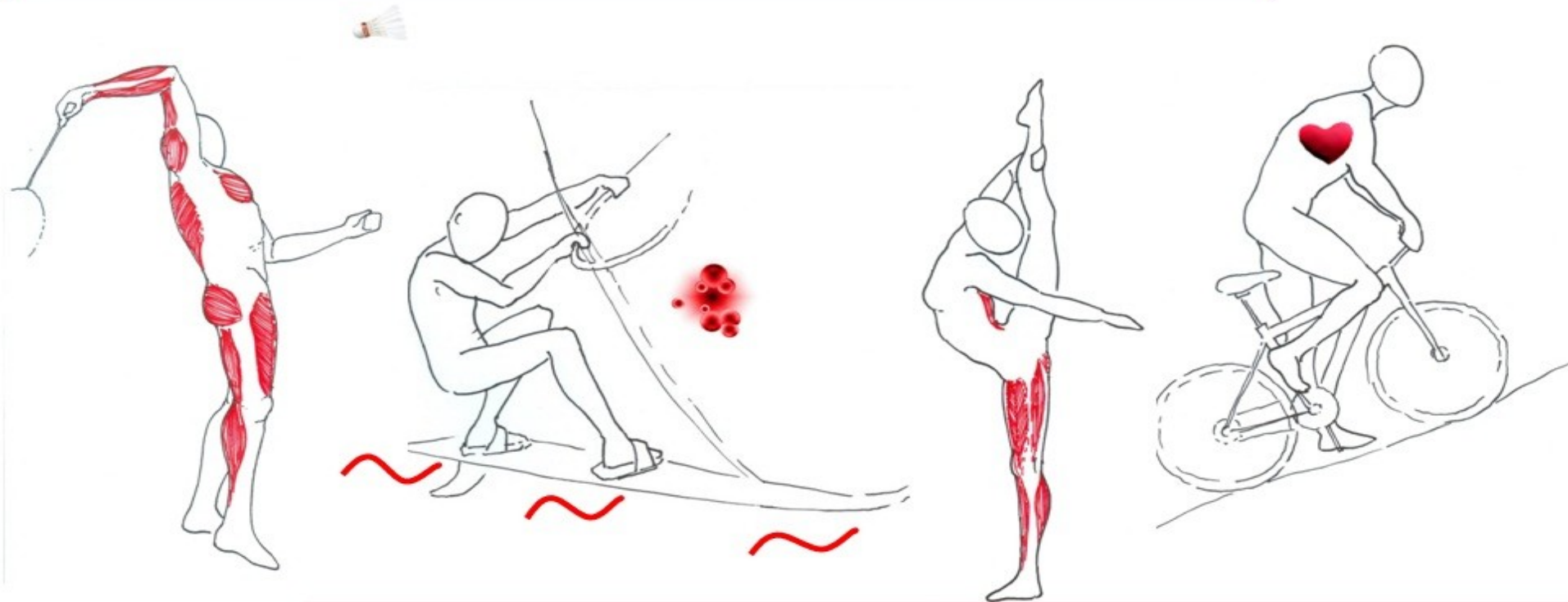


# Fyziologie sportovních disciplín

---



**Martina Bernaciková**  
**Jan Novotný**

SPORT1  
TRÉNINK TECHNIKY

SPORT2

SPORT3

SPORT4

PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

**TRÉNI**  
**NK**

# *PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY*

# PŘÍKLAD CELOROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU

- počet tréninkových jednotek za rok
  - počet hodin zatížení za rok
  - počet závodů za rok
- 
- všeobecné přípravné období
  - specifické přípravné období
  - soutěžní období
  - přechodné období