

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

	<b>Treninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)</b>
	<b>odpoledne</b>
Pondělí	<b>Tělocvična:</b> 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	<b>Dráha:</b> R-1600m, rozcvičení, SBC 2x5 na 30m, 15x30m úseky, 4x schody – kotníky 8 rov.technicky, výklus
Středa	<b>Dráha:</b> R-1600m, rozcvičení-10min, SBC 2x5 na 40m, 3 rovinky, 5x 800m (2:20-2:25), 4 rovinky technicky, výklus
Čtvrtek	<b>Dráha:</b> R, rozcvičení, SBC-8 cviků 40m, 4 rovinky, 6x200m (35-38), 6x150m (28), výklus
Pátek	<b>Posilovna:</b> kruhový trénink: nohy, břicho, záda
Sobota	40 min fartlek
Neděle	volno