

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: basketbal

- Pohlaví: muž
- Věk: 23
- Hmotnost: 73 kg
- Výška: 180 cm
- Tělesný tuk: 11 %
- Omezení:
- Roky ve specifickém tréninku: 14
- Fáze tréninkového cyklu: přípravné období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	Trénink na rozvoj rychlostní vytrvalosti: 80 min : rozběhání 1000m, atletická abeceda 20m 10 x běh 100m volně 2 x běh 4 x 100m na 60, 70, 80, 90% spojované běžecké úseky 1 x 200m (100 – 40 meziklus – 100) 1 x 200m 1 x 300m (100 – 40 – 100 – 40 - 100) 1 x 300m spojované běžecké úseky 1 x 200m (100 – 40 meziklus – 100) 1 x 200m 1 x 300m (100 – 40 – 100 – 40 - 100) 1 x 300m vyklusání 1000m	Posilovna (hamstringy, břicho) + 30 min. aerobní trénink
Úterý	individuální a střelecký trénink 60 min	basketbalový týmový trénink 60 min , hra 3 na 3 s pravidly, nácvik herní kombinace: clona na hráče s míčem clona na hráče bez míče
Středa	střelecký trénink 60 min	rozvoj silové vytrvalosti v posilovně: Tlak na multipressu 10 - 15 x Cvičení bez přestávky, přechází se z jednoho cviku na další. Provedení tří kol 1. Předkopávání v sedě 10 - 15x 2. Tlak na stroji v sedu 10 - 15x 3. Zakopávání vleže 10 - 15x 4. Přítahy v sedě k pasu 10 - 15x 5. Výpony ve stoji 10 - 15x 6. Biceps na Scottově lavici - stroj 10 - 15x 7. Klik na bradlech 10 - 15x 8. Peck Deck stroj 10 - 15x

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Čtvrtek	80 min aerobní trénink (75 % VO ₂ max)	rozběhání 1000m atletická abeceda - cca 20m 15 x posilování 100 x břišní svalstvo, 100 x zádové svalstvo kopec cca 15m 3 x sprint výběh cca 40 schodů- 1 x po jednom, 1x přes jeden, 1x přes dva 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
Pátek	basketbalový týmový trénink 60 min hra 4 na 4 s pravidly: , nácvik herní kombinace: clona na hráče s míčem, clona na slabé straně, dvojlona na hráče bez míče	60 min regenerační aerobní trénink)
Sobota	volno	přátelské utkání
Neděle	80 min aerobní trénink (75 % VO ₂ max)	