

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: kanoistika

- Pohlaví: muž
- Věk: 27
- Hmotnost: 78 kg
- Výška: 185 cm
- Tělesný tuk: 8 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 14
- Fáze tréninkového cyklu: přípravné období-objemová fáze

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO ₂ max)	120 min trénink na vodě (technika, vložené krátké rychlostní prvky – 90 % VO ₂ max)
Úterý	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO ₂ max)	120 min trénink na vodě (technika, vložené krátké rychlostní prvky – 90 % VO ₂ max)
Středa	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO ₂ max)	120 min trénink na vodě, aerobní trénink na vodě (75 % VO ₂ max) 75 min cykl. trenažér (75 % VO ₂ max)
Čtvrtek	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO ₂ max)	120 min regenerační aerobní trénink na vodě
Pátek	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO ₂ max)	120 min trénink na vodě (technika, vložené krátké rychlostní prvky – 90 % VO ₂ max)
Sobota	120 min aerobní trénink na vodě (75 % VO ₂ max)	120 min trénink na vodě
Neděle	volno	