

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: trojskok

- Pohlaví: žena
- Věk: 20
- Hmotnost: 60 kg
- Výška: 170 cm
- Tělesný tuk: 10 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 6
- Fáze tréninkového cyklu: závodní období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	120 min skokanský trénink – odrazovost	120 min silový trénink - kruhový trénink, odrazy s medicinbaly
Úterý	120 min trénink techniky	90 min – plavání (volné, regenerační)
Středa	30 min. běh – fartlek (60-90 % VO2max)	120 min posilovna - dolní končetiny, kruhový trénink, dynamická síla
Čtvrtek	120 min posilovna (trup, záda, paže)	
Pátek	120 min skokanský trénink - rozběhová rychlost – intervalově 4×(8×30m); odrazová cvičení	
Sobota	120 min posilovna - dolní končetiny, kruhový trénink, dynamická síla	
Neděle	volno	