



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: synchronizované plavání

- Pohlaví: žena
- Věk: 23
- Hmotnost: 62 kg
- Výška: 172 cm
- Tělesný tuk: 8 %
- Omezení:
- Roky ve specifickém tréninku: 7
- Fáze tréninkového cyklu: specifické přípravné období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	1,5h Rozplavání (1,5 km) obsahující: 400 (K), 6x100 (PZ, K 1:30), 5x100 (šlapání, H2O, propeler, baracudy), Základní polohy: 1. Poloha na znaku 2. Poloha na prsou 3. Poloha na znaku s přednožením jedné 4. Poloha svislá střemhlav 4x10	2 hod trénink ve vodě (rychlá rozplavba, protažení, hodina nácvičku sestavy bez hudby)
Úterý	1 h <ul style="list-style-type: none"> ▲ počítání sestavy na suchu (10min) ▲ rozplavání (cca 1km) obsahující: 400 (K), 6x100 (PZ, K 1:30) ▲ výdrž v polohách (pravý craine, levý craine, flamingo, zánož, každá poloha 20s, 10s oddech; opakování 3-4x) 	3 h <ul style="list-style-type: none"> ▲ 60 min. běh fartlek (60-90 % VO₂max) ▲ 2 hod trénink sestav
Středa	2 h <ul style="list-style-type: none"> ▲ rozplavání (1,5 km) ▲ nácviček částí sestav bez hudby 	1,5 h <ul style="list-style-type: none"> ▲ Posilovna/dolní konč., břicho) + 30 min. aerobní trénink
Čtvrtek	1 h. běh fartlek 60-90 % VO ₂ max	1 h <ul style="list-style-type: none"> ▲ Posilovna/kruhový trénink/
Pátek	3 hod trénink ve vodě-sestava na hudbu	volno
Sobota	2h <ul style="list-style-type: none"> ▲ počítání na suchu (30min) ▲ rozplavba (cca 1600m)-hypoxické plavecké sety i synchro prvky nácviček prvků se závažím (6x25 baletka P, L, dvojítá, baletka) 	2 hod trénink ve vodě-sestava na hudbu
Neděle	volno	2 hod trénink ve vodě-sestava na hudbu