

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: <b>80 min</b> : 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	<b>Posilovna</b> (hamstringy, břicho) + 30 min. aerobní trénink
Úterý	individuální a střelecký trénink <b>60 min</b>	basketbalový týmový trénink <b>60 min</b> , hra 3 na 3 s pravidly, nácvik herní kombinace: clona na hráče s míčem clona na hráče bez míče
Středa	střelecký trénink <b>60 min</b>	rozvoj silové vytrvalosti v posilovně: Tlak na multipressu 10 - 15 x Cvičení bez přestávky, přechází se z jednoho cviku na další. Provedení tří kol <b>1.</b> Předkopávání v sedě 10 - 15x <b>2.</b> Tlak na stroji v sedu 10 - 15x <b>3.</b> Zakopávání vleže 10 - 15x <b>4.</b> Přítahy v sedě k pasu 10 - 15x <b>5.</b> Výpony ve stoji 10 - 15x <b>6.</b> Biceps na Scottově lavici - stroj 10 - 15x <b>7.</b> Klik na bradlech 10 - 15x <b>8.</b> Peck Deck stroj 10 - 15x

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Čtvrtek	<b>80 min</b> aerobní trénink (75 % VO2max)	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 <i>po jednom</i> , 1x <i>přes jeden</i> , 1x <i>přes dva</i> lavice 10 x sed – výskok, 20 x <i>dynamické výstupy střídavě L, P</i> , 10 x výskok – seskok, 10 x výstupy do výponu levá, 10 x výstupy do výponu pravá
Pátek	basketbalový týmový trénink <b>60 min</b> hra 4 na 4 s pravidly: , nácvik herní kombinace: clona na hráče s míčem, clona na slabé straně, dvojlona na hráče bez míče	<b>60 min</b> regenerační aerobní trénink)
Sobota	volno	přátelské utkání
Neděle	<b>80 min</b> aerobní trénink (75 % VO2max)	