

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Sportovní disciplína: běžecké lyžování**

- Pohlaví: muž
- Věk: 23
- Hmotnost: 75 kg
- Výška: 183 cm
- Tělesný tuk: 7 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 10 let
- Fáze tréninkového cyklu: specifické přípravné období

	<b>Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)</b>		
	<b>dopoledne</b>	<b>odpoledne</b>	<b>večer</b>
<b>Pondělí</b>	<b>8-8:30 běh</b>  (kontinuálně mírná intenzita)	<b>10-12 lyže volná technika</b>  (rovnoměrná zátěž, 3×10min soupaž)	<b>17-18 běh s holemi</b>  (střídává intenzita)  <b>18:30-19:15 posilovna</b> (kruhový trénink)
<b>Úterý</b>	<b>8-8:30 běh</b>  (kontinuálně mírná intenzita)	<b>10-12:30 lyže klasika</b>  (kontinuálně mírná intenzita)	<b>16-17:30 lyže klasika</b>  (střídává intenzita)
<b>Středa</b>	<b>8-8:30 běh</b>  (kontinuálně mírná intenzita)	<b>10-12 lyže-duatlon</b>  (30 min klasicky, 50 min volně, 35 min klasicky)	<b>16-17:30 lyže klasika</b>  (střídává intenzita)
<b>Čtvrtek</b>	volný den		
<b>Pátek</b>		<b>10-12:30 lyže klasika</b>  (střídává intenzita)	<b>16-17:30 lyže klasika</b>  (střídává intenzita)
<b>Sobota</b>	<b>8-10 lyže</b>  mírná intenzita (30' soupaž)	<b>13-13:45 posilovna</b>  (vytrvalost, výbušná síla)	<b>17-17:30 běh</b>  (intervalově, střední až submax. intenzita)
<b>Neděle</b>	<b>8-8:30 běh</b>  (kontinuálně mírná intenzita)	<b>10-11 lyže-duatlon</b>  (15min klasicky, 20min volně, 25min klasicky)	<b>16-17:30 lyže klasika</b>  (střídává intenzita)