

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: sportovní gymnastika

- Pohlaví: žena
- Věk: 22
- Hmotnost: 54 kg
- Výška: 161
- Tělesný tuk: 8 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 11
- Fáze tréninkového cyklu: závodní období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	2 hod ▲ 1h posilování + přeskok	2 hod ▲ sestavy na nářadí
Úterý	2,5 hod ▲ trénink poloviny sestav	volno
Středa	1,5 hod ▲ posilování, průpravná cvičení pro každé nářadí, přeskok	2 hod ▲ 1,5 hod sestavy na nářadích ▲ běh, 30 min, souvislý (intenzita 60 %),
Čtvrtek	volno	1 hod posilovna- kruhový trénink
Pátek	1,5 hod ▲ posilování, průpravná cvičení pro každé nářadí, přeskok	2 hod ▲ 1,5 hod sestavy na nářadích ▲ běh, 30 min, souvislý (intenzita 60 %),
Sobota	Soutěž	
Neděle	volno	2 hod ▲ sestavy na nářadí ▲ běh, 40 min, souvislý (intenzita 60 %),