

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