

**INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ**
**Sportovní disciplína: Silniční cyklistika**

- Pohlaví: muž
- Věk: 31
- Hmotnost: 82 kg
- Výška: 186 cm
- Tělesný tuk: 7 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 15 let
- Fáze tréninkového cyklu: všeobecné přípravné období (zima)

	<b>Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)</b>		
	<b>dopoledne</b>	<b>odpoledne</b>	<b>večer</b>
<b>Pondělí</b>	volný den		
<b>Úterý</b>	<b>9-11 horské kolo</b>  (kontinuální mírná až střední intenzita)		<b>17-18 běh</b>  (intervalově 10x schody nebo kopce)
<b>Středa</b>	<b>9-12 běžky</b>  (kontinuální střední intenzita)		<b>17-18:30 posilovna</b>  (zaměření na dolní končetiny)
<b>Čtvrtek</b>	<b>9-11:30 cykl. trenažér</b>  (kontinuální střední intenzita)	<b>14-15:30 běžky</b>  kontinuální střední intenzita)	
<b>Pátek</b>	<b>9-10 běh</b>  (intervalově 10x schody nebo kopce)		<b>17-18:30 posilovna</b>  (zaměření na dolní končetiny)
<b>Sobota</b>	<b>9-12 běžky</b>  (kontinuální střední intenzita)		<b>17-18 běh</b>  (intervalově 10x schody nebo kopce)
<b>Neděle</b>	<b>9-13 běžky</b>  (kontinuální střední intenzita)		