



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: karate

- Pohlaví: muž
- Věk: 29
- Hmotnost: 89 kg
- Výška: 191 cm
- Tělesný tuk: 15 %
- Omezení:
- Roky ve specifickém tréninku: 18
- Fáze tréninkového cyklu: přípravné období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	Vytrvalostní běh, 60 min , souvislý (intenzita 60 – 70 %)	90 min Posilovna (kruhový trénink)
Úterý	60 min <ul style="list-style-type: none"> ♣ Dráha: R-1500m, rozcvičení-10min ♣ odrazové cvičení s doplňkovou zátěží, seskoky z/na vyvýšené místo. Výška 60 – 100 cm 4x12 ♣ poskoky na jedné noze na vzdálenost 15m ,5x ♣ výklus 	90 min Posilovna (kruhový trénink)
Středa	Vytrvalostní běh, 75 min , souvislý (intenzita 60 – 70 %)	Trénink techniky, 90 min
Čtvrtek	60 min <ul style="list-style-type: none"> ♣ Dráha: R-1500m, rozcvičení-10min ♣ seskok z vyvýšeného místa 50 cm s následným výskokem, 5x12 ♣ přeskoky přes 10 překážek odrazem snožmo bez meziskoku 6x12 ♣ kopec 25m 3 x sprint ♣ výklus 	150 min <ul style="list-style-type: none"> ♣ Trénink techniky, 90 min ♣ 60 min – plavání (volné, regenerační)
Pátek	90 min Posilovna (kruhový trénink)	Tréninkové aparáty, 90 min , obratnost, rychlostní a silová vytrvalost
Sobota	horské kolo, 120 min (intenzita 50-60 %)	volno
Neděle	80 min aerobní trénink (75 % VO ₂ max)	