



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: fotbal

- Pohlaví: muž
- Věk: 25
- Hmotnost: 76 kg
- Výška: 177 cm
- Tělesný tuk: 10 %
- Omezení: Dolní zkřížený syndrom
- Roky ve specifickém tréninku: 16
- Fáze tréninkového cyklu: Podzimní hlavní období

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	<p>hrači kteří hráli zápas - individualni rozcvičení a protažení 5' - kontinualni běh se sportesterem 45min-60 % VO2max ostatni hráči: rozcvičení s míčem, strečink 10', rozvoj koordinačních schopnosti 10', příhravkové cvičení s výměnou míst 10', střelba pod tlakem, 10' průpravna hra na 1/4 hřiště, vyklus</p>	volno
Úterý	<p>80 min</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ rychlostní vytrvalost – kruhový trénink. Počet stanovišť 6 – 7, 1 stanoviště /3 hráči. Zátěž na stanovišti 20 s(1 min odpočinek) ➤ běh 4 x 100m na 60, 70, 80, 90% spojované běžecké úseky 1 x 200m (100 – 40 meziklus – 100) 1 x 200m 1 x 300m (100 – 40 – 100 – 40 - 100) 1 x 300m vyklusání 1000m 	90 min – plavání (volné, regenerační)
Středa	Posilovna (hamstringy, břicho) + 30min. aerobní trénink	90 min rozcvičení s míčem ve dvojici, bago, strečink 30', průpravna hra na správný výběr místa 30', průpravna hra na přechodovou fázi 10', průpravna hra na dva doteky 20'
Čtvrtek	90 min (herní činnosti jednotlivce)	70 min posilovna - dolní končetiny, kruhový trénink, dynamická síla

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pátek	90min hlavičkovaná, průpravna hra na 2doteky, střelba ve trojicích standardní situace – volny přímý kop, roh, aut, penalta individuální herní činnosti hráčů,	30 min. běh –60% VO2max Teoretická příprava na zápas- 30min
Sobota	60 min předzápasový trénink -příhrávky, střelba, hra, standartní situace	volno
Neděle	Mistrovské utkání	