**Sport**: *popis*

**Makrocyklus**: *popis*

**Období (+ fáze**): *popis*

**Mezocyklus**: *popis (konkrétní ve vašem RTC)*

1. Charakteristika mezocyklu

**z hlediska celkové zátěže, intenzity a objemu** **a počtu tréninků**

*příklad:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Mezocyklus (Dovalil) | **ZÁKLADNÍ 1/3** |
|  | Mikrocyklus | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  | rozvíjející | rozvíjející | rozvíjející | stabilizační |
|  | Síla | MxS |
|  | Rychlost | rych-vytr. |
|  | Vytrvalost | udržování |
| Celková zátěž | 95-100 |   |   |   |   |
| 90-95 |   |   |   |   |
| 80-90 |   |   |   |   |
| 70-80 |   |   |   |   |
| 60-70 |   |   |   |   |
| 50-60 |   |   |   |   |
| >50 |   |   |   |   |
| ObjemIntenzita | 95-100 |   |   |   |   |
| 90-95 |   |   |   |   |
| 80-90 |   |   |   |   |
| 70-80 |   |   |   |   |
| 60-70 |   |   |   |   |
| 50-60 |   |   |   |   |
| >50 |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |

**POČTY A CHARAKTER TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **počet TJ / mikrocyklus** |
| **trénink (část) zaměřený na:**  | **č. 8** | **č. 9** | **č. 10** | **č. 11** |
| rozvoj silových schop. |   |   |   |   |
| rozvoj rychlostních schop. |   |   |   |   |
| rozvoj vytrvalostních schop. |   |   |   |   |
| technické tréninky |   |   |   |   |
| taktické tréninky |   |   |   |   |
| trénink agility |   |   |   |   |
| … a další dle potřeby |   |   |   |   |
| celkem:  |   |   |   |   |

1. Charakteristika rozvoje silových schopností

 *Příklad tabulky:*

|  |  |
| --- | --- |
|  | **počet TJ / mikrocyklus** |
| **rozvoj silových schop.** | **č. 8** | **č. 9** | **č. 10** | **č. 11** |
| počet TJ (částí) zaměřených na rozvoj síly / týdně | *počet* | *počet*  | *počet*  | *počet*  |
| Charakter tréninku 1 (cílová schopnost) | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  |
| Charakter tréninku 2 (cílová schopnost) | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  |
| Charakter tréninku 3 (cílová schopnost) | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  | počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:  |

1. Charakteristika rozvoje rychlostních schopností

Tabulka s rozpisy tréninků

….. atd…