

# MIKROCYKLUS

Pro koho: ....

**MIKROCYKLUS Č. 7 ROZVÍJEJÍCÍ** (2020 / Mistrovství světa / Přípravné období - specifické)

Cíl: rozvoj maximální síly (obecná síla – posilovna, speciální síla – házení těžkým náčiním)

Den / trénink	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
<b>1. Fáze</b>	<b>RYCHLOST</b> <b>ODHODY</b> <b>ODRAZY</b>  Rychlost do 30 m, obecné odhody, odrazy.	<b>SPECIÁLNÍ</b> <b>MAX. SÍLA</b>  Speciální síla (házení těžkým náčiním 4,5 + 5 kg)	<b>TECHNIKA</b> <b>ODHODY</b> <b>ODRAZY</b>  Koordinační cvičení, technika, speciální odhody dalším náčiním, odrazy plyometrické DK	<b>HRA</b> <b>KOMPENZACE</b>  Regenerační TJ (hra – nohejbal), kompenzační cvičení)	<b>RYCHLOST</b> <b>ODHODY</b> <b>ODRAZY</b>  Rychlost do 20 m, obecné odhody, odrazy.	<b>SPECIÁLNÍ</b> <b>MAX. SÍLA</b>  Speciální síla (házení těžkým náčiním (5 + 6 kg)	
<b>2. Fáze</b>	<b>MAX. SÍLA</b> <b>DK+HK</b>  Posilovna (obecná síla – maximální úsilí)		<b>MAX. SÍLA</b> <b>DK+HK</b> <b>NADMAX.</b> <b>SÍLA DK</b>  Posilovna (obecná síla – maximální úsilí + negativní úsilí)		<b>MAX SÍLA</b> <b>DK+HK</b>  Posilovna (obecná síla – maximální úsilí)		masáž, fyzio
<b>RPE</b>							
<b>Poznámky</b>							
<b>Předpokládané celkové zatížení</b>	<b>PO</b>	<b>ÚT</b>	<b>ST</b>	<b>ČT</b>	<b>PÁ</b>	<b>SO</b>	<b>NE</b>
90 – 100 %							
80 – 90 %							
70 – 80 %							
60 – 70 %							
50- 60 % regenerační							
< 50 % (Volno)							

## POPIS TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK:

	1. fáze	2. fáze
<b>Pondělí:</b>	PODROBNÝ POPIS TJ (vč. počtů sérií a opakování, intervalů odpočinku...)	
<b>Úterý:</b>		
<b>Středa:</b>		
<b>Čtvrtek:</b>		
<b>Pátek:</b>		
<b>Sobota:</b>		
<b>Neděle:</b>		

Poznámky:

## SOUČTY OTU + STU

porovnání po sobě jdoucích rozvíjejících mikrocyklů v přípravném období s mikrocyklem soutěžním

(ZDE MŮŽETE ZKOPÍROVAT I Z EXCELU – který Vám to umí automaticky spočítat; případně graficky jak potřebujete...)

<b><i>OTU</i></b>	Rozvíjející Mikro č. X	Rozvíjející Mikro č. X	Soutěžní Mikro č. X
1			
2			
3.			
...			
..			
<b><i>STU</i></b>			
9.			
10.			
11.			
...			