

Charakteristika mezocyklu

Sport: ...

Makrocyklus:

Období (+ fáze):

Mezocyklus: popis (konkrétní ve vašem RTC)

Hlavní cíl mezocyklu:

Rozložení zátěže ve vybraném mezocyklu:

Celková zátěž - součet zátěže v celém mezocyklu: **2155 b** (z možných 4x700=2800 b. = **0,77 %**)

Zátěž	Mic č. X	Mic č. X	Mic č. X	Mic č. X
100				
95				
90				
85				
80				
75				
70				
65				
60				
50				

z možných: 7 x 100 = 700 b

Mic X: 525 b 0,75

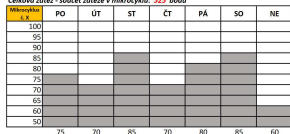
Mic X: 545 b 0,78

Mic X: 570 b 0,81

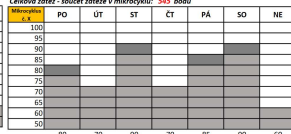
Mic X: 515 b 0,74

(zaokr. nahoru)

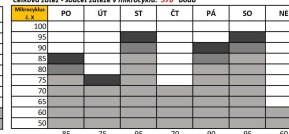
Celková zátěž - součet zátěže v mikrocyklu: 525 bodů



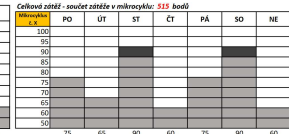
Celková zátěž - součet zátěže v mikrocyklu: 545 bodů



Celková zátěž - součet zátěže v mikrocyklu: 570 bodů



Celková zátěž - součet zátěže v mikrocyklu: 515 bodů



Charakteristika mikrocyklů z hlediska celkové zátěže:

Celková zátěž - součet zátěže v mikrocyklu: **525 bodů**

Mikrocyklus č. X	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							
50							
	75	70	85	70	80	85	60

Celková zátěž - součet zátěže v mikrocyklu: 570 bodů

Mikrocyklus č. X	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							
50							
	85	75	95	70	90	95	60

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Mikrocyklus č.	DOPOLEDNÍ FÁZE	<i>Cíl T1:</i> Počet cviků, sérií, opakování, délka, charakter IO,... (stručně)						
	ODPOLEDNÍ FÁZE							
Intenzita								
Objem								
Celková Z								

Celková zátěž - součet zátěže v mikrocyklu: 515 bodů

Mikrocyklus č. X	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
100							
95							
90							
85							
80							
75							
70							
65							
60							
50							
	75	65	90	60	75	90	60

		PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Mikrocyklus č.	DOPOLEDNÍ FÁZE	<i>Cíl T1:</i> Počet cviků, sérií, opakování, délka, charakter IO,... (stručně)						
	ODPOLEDNÍ FÁZE							
Intenzita								
Objem								
Celková Z								

ROZLOŽENÍ TJ DLE CÍLŮ MEZOCYKLU A MIKROCYKLŮ:

Cíle rozvoje pohybových schopností a dovedností:

Rychlost	Vytrvalost	Síla	Koordinace	Dovednosti

Cíle mikrocyklů:

	Rychlost	Vytrvalost	Síla	Koordinace	Dovednosti
Mic č. X					
Mic č. X					
Mic č. X					
Mic č. X					

Kromě popisu pohyb. schop. a dovedností můžete využít i slovní popsání cílů mikrocyklů.

POČTY A CHARAKTER TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK:

trénink (část TJ) zaměřený na:	počet TJ / mikrocyklus			
	č. X	č. X	č. X	č. X
rozvoj silových schop.				
rozvoj rychlostních schop.				
rozvoj vytrvalostních schop.				
technické tréninky				
taktické tréninky				
trénink agility				
... a další dle potřeby				
celkem:				

Části TJ vepište jako 0,5 ; 0,25 TJ