

# 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>	<p><b>RYCHLOST ODHODY ODRAZY</b></p> <p>Rychlost do 30 m, obecné odhody, odrazy.</p>	<p><b>SPECIÁLNÍ MAX. SÍLA</b></p> <p>Speciální síla (házení těžkým náčiním 4,5 + 5 kg)</p>	<p><b>TECHNIKA ODHODY ODRAZY</b></p> <p>Koordinační cvičení, technika, speciální odhody dalším náčiním, odrazy plyometrické DK</p>	<p><b>HRA KOMPENZACE</b></p> <p>Regenerační TJ (hra – nohejbal), kompenzační cvičení)</p>	<p><b>RYCHLOST ODHODY ODRAZY</b></p> <p>Rychlost do 20 m, obecné odhody, odrazy.</p>	<p><b>SPECIÁLNÍ MAX. SÍLA</b></p> <p>Speciální síla (házení těžkým náčiním (5 + 6 kg)</p>	
<b>2. Fáze</b>	<p><b>MAX. SÍLA DK+HK</b></p> <p>Posilovna (obecná síla – maximální úsilí)</p>		<p><b>MAX. SÍLA DK+HK NADMAX. SÍLA DK</b></p> <p>Posilovna (obecná síla – maximální + negativní úsilí)</p>		<p><b>MAX SÍLA DK+HK</b></p> <p>Posilovna (obecná síla – maximální úsilí)</p>		masáž, fyzio
<b>RPE</b>							
<b>Poznámky</b>							



## 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

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

Mezocyklus č. X (označit)					
<i><b>OTU</b></i>	Mikro č. X	Mikro č. X	Mikro č. X	Mikro č. X	Součet $\Sigma$
1					
2					
3.					
...					
..					
<i><b>STU</b></i>					
9.					
10.					
11.					
...					