ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Jméno: Slečna Příkladová Trenér: Typ (informace): sezóna 2020 2 vrcholy v sezóně: Mistrovství Evropy v zahraničí / Mistrovství světa v zahraničí (Čína)

Datum	**Měsíc**	**listopad 19**				**prosinec 19**					**leden 20**				**únor**				**březen**				**duben**					**květen**					**červen**				**červenec**					**srpen**					**září**				**říjen**				
	Týden	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Soutěže	ČR																																																							
	Evropa																																																							
	Svět																																																							
	Místo/ Město																Ostrava		Lisabon		Vídeň		Praha			Varšava		Brno													Praha	Ostrava	Plzeň				Peking		Peking					
	Druh soutěže																1.kolo 1.liga		Pohár		Pohár		Pohár			ME		2. kolo ligy													Krajský přbor	MČR	Finále ligy			Cesta do Číny	kontrolní		Q + Finále	Cesta zpět do ČR				
Periodizace	Makrocyklus	**Mistrovství Evropy**																																					**Mistrovství Světa**																	
	Období (Bompa)	Přípravné období 1															Soutěžní období 1												P	Přípravné období 2												Soutěžní období 2									Přechodné (T)				
	Fáze (Bompa)	Obecné 1							Specifické 1								Předsoutěžní 1								Soutěžní - hlavní 1					Obecné 2				Specifické 2							Předsoutěžní 2						Soutěžní - hlavní 2							
	Mezocyklus (Dovalil)	Ú	ZÁKLADNÍ 1/1			ZÁKLADNÍ 1/2			ZÁKLADNÍ 1/3				ZÁKLADNÍ 1/4				PŘEDZÁVODNÍ 1								ZÁVODNÍ 1				Z	Ú	ZÁKLADNÍ 2											PŘEDZÁVODNÍ 2						ZÁVODNÍ 2				ZOTAVNÝ				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
	Mikrocyklus	úvodní	rozvíjející	rozvíjející	regenerační	rozvíjející	rozvíjející	regenerační	rozvíjející	rozvíjející	rozvíjející	stabilizační	rozvíjející	rozvíjející	rozvíjející	stabilizační	kontrolní	rozvíjející	soutěžní	rozvíjející	soutěžní	vyladovací	soutěžní	vyladovací (tapering)	vyladovací (tapering)	soutěžní	regenerační	soutěžní																												
	Síla		sil. vytrv.				maximální síla						explozivní				explozivní - plyometrická																																						
	Rychlost	obecná							obecná + specifická								sportovně - specifická																																						
	Vytrvalost	obecná					udržování										udržování																																						
	Psychologická př.																																																							
	Výživa	redukční dieta									udržování hmotnosti										vysokosacharidová																																				
TESTOVACÍ DNY									X								X						X											X							X														
ODBĚR KRVE				X			X				X		X		X		X		X		X		X		X	X		X		X				X							X	X	X		X										
ZDRAVOTNÍ PROHLÍDKY		X																												X																							X		