***Trenér: Sportovec/tým:***

***MIKROCYKLUS Č. …..*** (rok / makrocyklus / mezocyklus) - typ mikrocyklu:

CÍL mikrocyklu u kondičních schopností :

Síla: …………………………………. Rychlost: …………………………… Vytrvalost:………………… Další: ………………….

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den / trénink** | **PONDĚLÍ** | **ÚTERÝ** | **STŘEDA** | **ČTVRTEK** | **PÁTEK** | **SOBOTA** | **NEDĚLE** |
| 1. **Fáze**
 |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Fáze**
 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Poznámky** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Celkové zatížení:**  |  |  |  |  |  |  |  |
| **RPE\*** |  |  |  |  |  |  |  |
| **90 – 100 %** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **80 – 90 %** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **70 – 80 %** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **60 – 70 %** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **50- 60 %****regenerační** |  |  |  |  |  |  |  |
| **< 50 % (Rest)** |  |  |  |  |  |  |  |

\*plánované průměrné RPE ≈ RPE/min (vážený průměr)

Popis mikrocyklu:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. fáze
 | 1. fáze
 |
| **Pondělí:****RPE:** | PODROBNÝ POPIS TJ |  |
| **Úterý:** **RPE:** |  |  |
| **Středa:****RPE:** |  |  |
| **Čtvrtek:****RPE:** |  |  |
| **Pátek:****RPE:** |  |  |
| **Sobota:****RPE:** |  |  |
| **Neděle:****RPE:** |  |  |

Uveďte všechny mikrocykly

**SOUČTY OTU + STU**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **OTU**  | **Mic. X** | **Mic. X** | **Mic. X** | **Mic. X** | **∑** |
| **RPE** |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **STU**  | **Mic. X** | **Mic. X** | **Mic. X** | **Mic. X** | **∑** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |