

# SPORTOVNÍ TRÉNINK - plánování

MUDr. Kateřina Kapounková, Ph.D.  
*Fakulta sportovních studií, MU Brno*



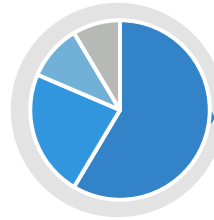
# Obsah



Plánování v MG



Roční tréninkový cyklus



Jednotlivá období RTC

- ▶ *Všeobecné přípravné období*
- ▶ *Speciální přípravné období*
- ▶ *Závodní období*
- ▶ *Přechodné období*



Sportovní forma



Týdenní plán



# Dlouhodobá koncepce ST

	Výkonnostní úrovně LTAD ( Long Term Athlete Development)	Věkové rozpětí u dívek
<b>1. Etapa seznámení se sportem "přípravka"</b>	Aktivní start – zahájení přípravy - hry a podpora přirozené pohybové aktivity dětí	do 5 let
	Fundamentální stádium - základní pohybové schopnosti a základní pohybové a sportovní dovednosti	do 7 let
<b>2. Etapa základního tréninku</b>	Nácvik gymnastických dovedností	do 9 let
<b>3. Etapa specializovaného tréninku</b>	Specializace v jednotlivých disciplínách	do 11 let
	Stát se závodnicí	okolo 13 let
<b>4. Etapa (výkonnostního) vrcholového tréninku</b>	Účast na mezinárodních soutěžích	od 16 let
	Vyhrávat soutěže na všech úrovních	okolo 18 let
	Gymnastika pro život	



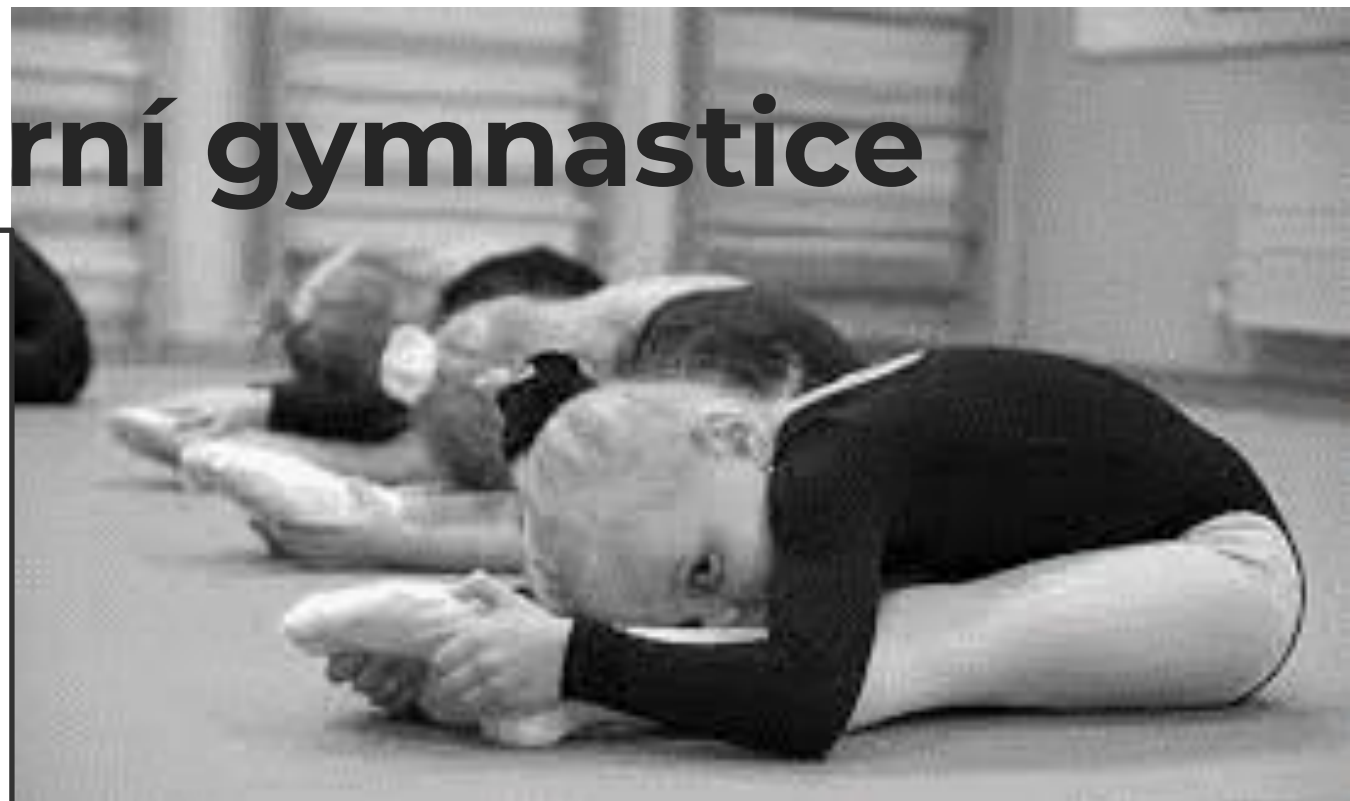


# Plánování v moderní gymnastice

Přípravná + základní etapa :

přípravky, nezávodní oddělení,  
ZP

- evidence docházky
- popřípadě co je chci naučit během roku
- eventuelně promýšlet tréninkové jednotky
- evidence závodů a testování





# Plánování v moderní gymnastice

Specializovaná etapa:

**závodnice volného programu, KP**

- Evidence docházky
- Deník trenéra
- Evidence závodů ( komentáře )
- Pracovní plán ( testy, závody, prohlídky, regenerace )
- **Roční tréninkový plán**

**Vrcholová etapa**

- Dlouhodobé plánování





# Fáze a základní charakteristiky dlouhodobého rozvoje výkonnosti (Dias et al, 2019)

	Základní trénink		Přípravný trénink		Pokročilý trénink		Vrcholový trénink
Věk dívek	6/7	8/9	9/10	11/12	13/14	15/16	16/17 a více
Tréninková jednotka	1-2krát	2-3krát	4-5krát	5-6krát	6-7krát	8krát	9-10krát
Počet/týden	1,5 hodin	2 hodiny	3 hodiny	3 hodiny	3 hodiny	3 hodiny	
Tréninkový čas/ týden	1,5 – 3 hodiny	4-6 hodin	cca 15 hodin	cca 18 hodin	cca 21 hodin	cca 24 hodin	cca 27-30 hodin



# Přípravná + základní etapa

- Délka tréninku se v tomto období (opět je to v různých oddílech individuální)
- TJ 60 - 90 minut, 1 – 3x týdně (Jastrjemskaia, Titov, 1999)
- u dětí do 4 let TJ 30 - 45 minut 1x týdně, a to 10 až 36 týdnů v roce (Šimůnková a Novotná, 2011)
- Gymnastky 4-6 let 1 – 2x týdně TJ- 60 minut, po dobu 10 až 36 týdnů v roce (Šimůnková a Novotná, 2011)





# Specializovaná etapa ( příklady)

- dívky 6 -9 let na úrovni základního a kombinovaného programu 1x týdně 90 minut
- Výběrová skupina gymnastek trénuje 2 – 3x týdně 90 až 180 minut. Rozsah tréninku činí přibližně 6 až 8 hodin týdně.
- Gymnastky volného programu směřující k vrcholové úrovni sportu by se v tomto věku měly věnovat přípravě více, ale maximálně 9 hodin za týden.
- Počet tréninkových týdnů v roce u všech skupin je 36 až 40 ( Šimůnková a Novotná ,2011)

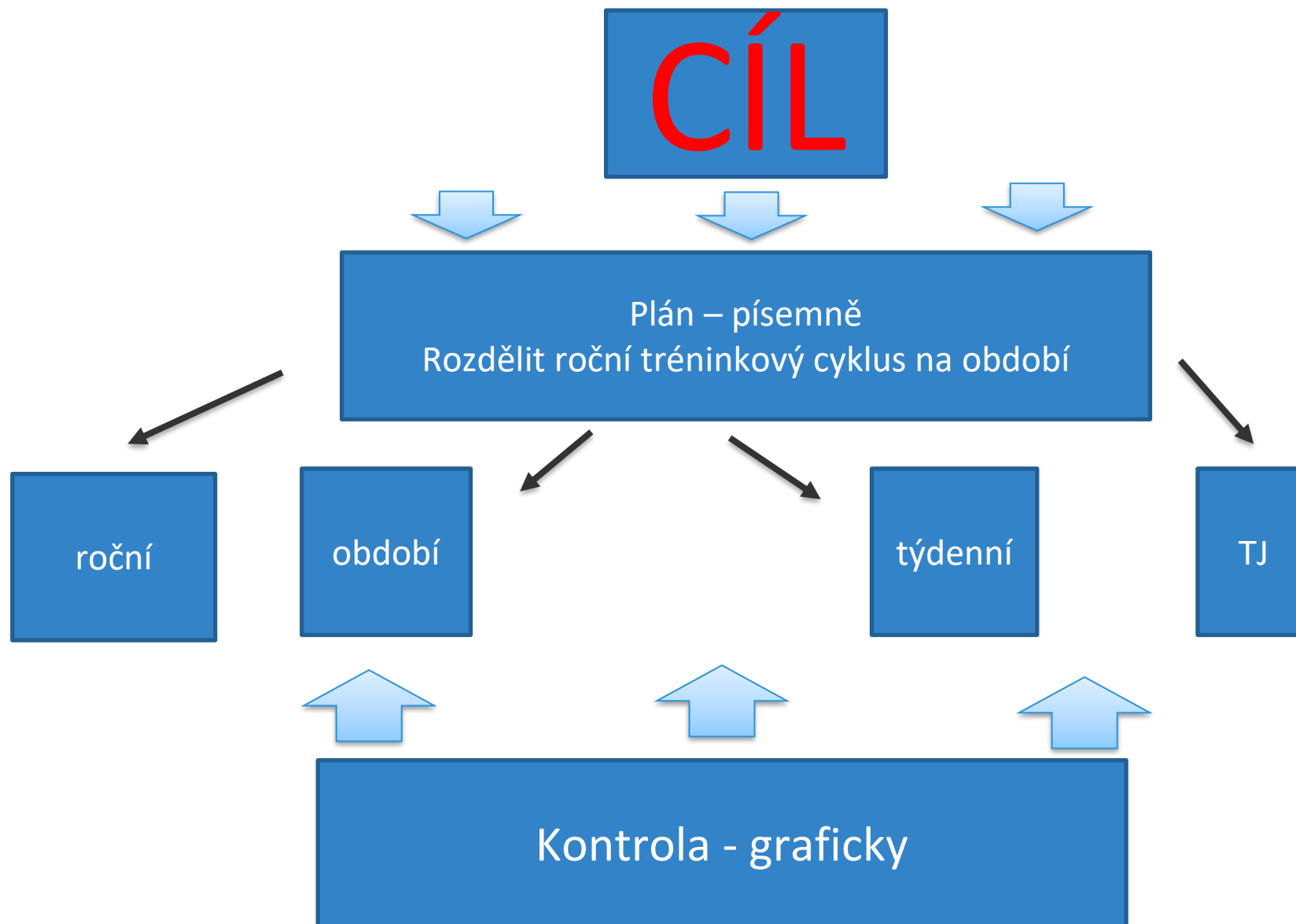
- Řecká studie gymnastek (n=100) ve věku 13-15 let.
- Gymnastky výkonnostní úrovně -denně (5 – 6x týdně) a jejich TJ byla 3 – 4 hodiny.
- Gymnastky rekreační úrovně - 2 – 3x týdně a jejich TJ- 60 - 90 minut (Mastrogianni et al., 2020).





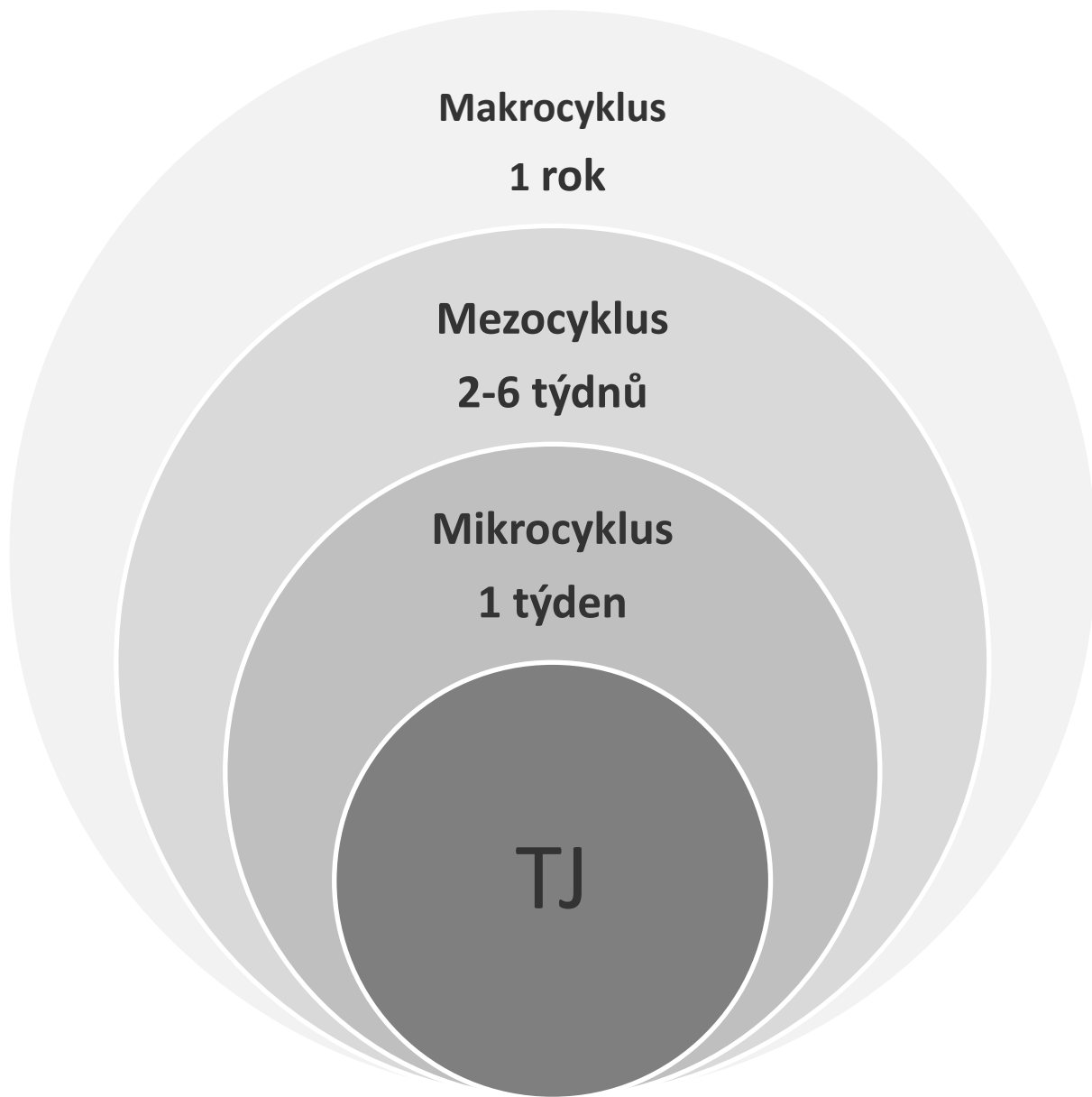


# Plánování v MG - pracovní plán





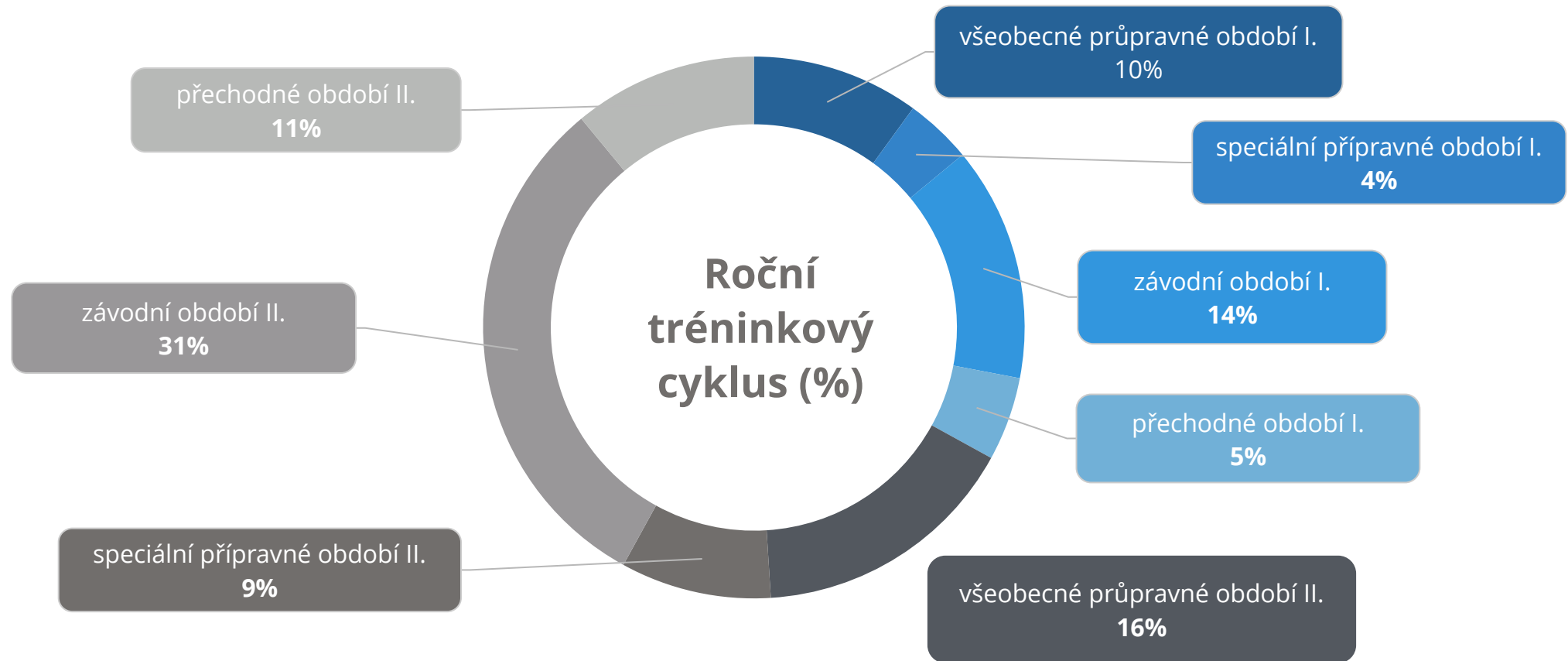
# Plánování v moderní gymnastice



## monocyklus ročního tréninkového cyklu



## bicyklus ročního tréninkového cyklu (častější v MG)





# Jednotlivá tréninková období

## Všeobecné přípravné :

Cíl: zvýšení trénovanosti gymnastek ( kondice)

Délka období: dostatečně dlouhé ( vstupní zdatnost), alespoň 8 týdnů

- Rozvoj pohybových schopností a technická příprava BN a s náčiním
- Baletní příprava
- Postupně zařazovat specifický nácvik BD, AD, Risky, výměny , kolaborace  
postupně zvyšovat objem zatížení ( nárůst počtu dnů a TJ za týden)

## Speciální přípravné :

Cíl: postupný nárůst sportovní formy

Délka období: 2 – 4 týdny

- trénink zaměřený již na nácvik sestav
- Udržování kondice ( specifické prostředky gymnastické)

postupně snižovat objem zatížení a zvyšovat intenzitu





# Jednotlivá tréninková období

## Závodní období

Cíl: ladění sportovní formy

Délka období: různě dlouhá ( pozor sportovní formu lze udržet max 12 týdnů)

- setavy
- Kondice na vrcholné úrovni

Dle závodů plánovat TJ v jednotlivých mikrocyklech – 2 dny před závodem snížit délku i náročnost TJ, některé G potřebují před závodem den volna, po závodech zařadit den odpočinku ( z fyziologického pohledu to odpovídá době nutné k doplnění glykogenových zásob)

## Přechodné :

Cíl: zotavení po závodní sezóně ( fyzické i psychické)- regenerace + udržení kondice

Délka období: obvykle 3-6 týdnů

- trénink zaměřený i na jiné pohybové aktivity, nové prvky s náčiním, BN
- Udržování kondice

postupně snižovat objem zatížení a zvyšovat intenzitu

Tréninková přestávka

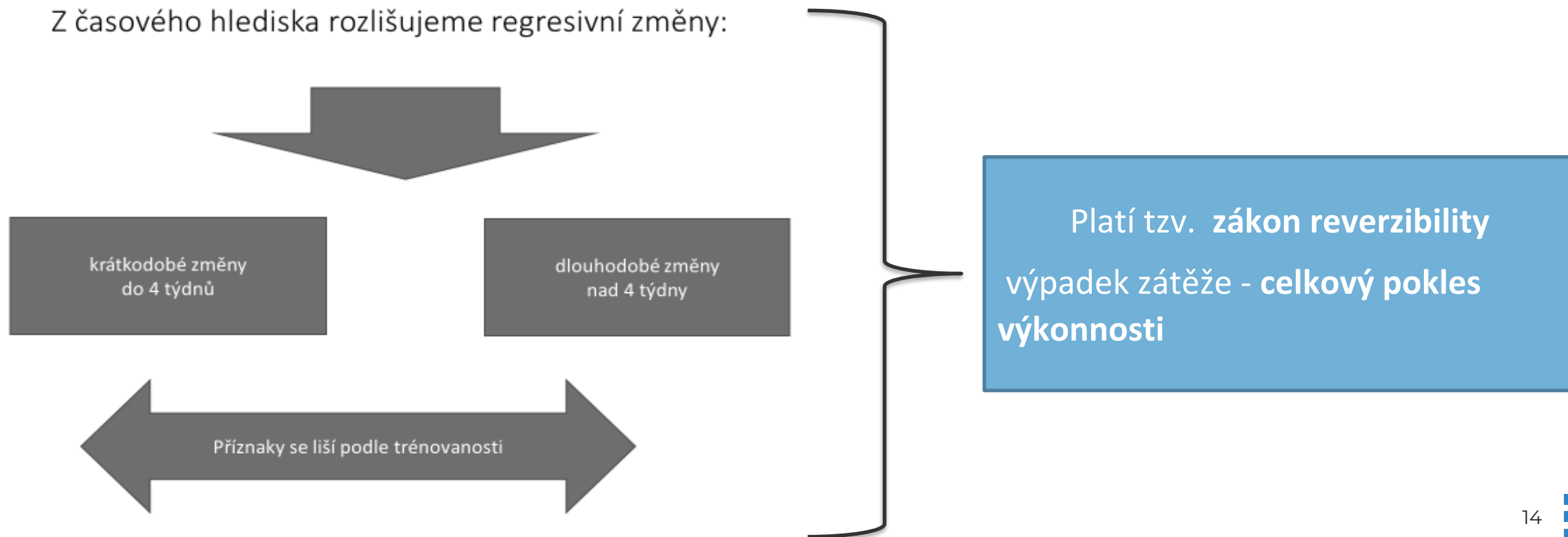




# Problém detréningu

je to částečná nebo úplná ztráta fyziologických a morfologických mechanismů, které vlastní trénink vyvolává ve smyslu zvýšení výkonnosti organismu ( regresivní změny)

Z časového hlediska rozlišujeme regresivní změny:





# Problém detréningu

Problémem je také to, že **zvyšování kondice na nějakou závodní úroveň** může trvat při úplné desadaptaci (dostavuje se cca po 8 týdnech nečinnosti) až **20 týdnů** (což jsou 4 měsíce).

Jak tomu můžeme zabránit?

- Obecně platí, že na přechodnou dobu lze snížit intenzitu a objem zátěže při zachování adaptačních mechanismů.
- Doporučuje se u hodně trénovaných osob snížit intenzitu na 60-90 % a u méně trénovaných na **50–70 %** při frekvenci tréninků alespoň **3x týdně**.





# Problém detréningu

Konkrétní návrhy minimálního zatížení týdně (příklady) pro udržení kondice:

závodnice volného programu **12 let, NST**, původní počet tréninkových jednotek 6 týdně, počet hodin zatížení 18 hodin týdně

- **frekvence zatížení:** alespoň 3x týdně
- **objem zatížení:** 10 hod (udržet na 60 % z původního) – pokud zajistíme **více jak 10hod týdně** je i nutné zařadit nějaký druh cílené regenerace
- **intenzita:** výpočet – to je problém ( viz níže)
- **návrh skladby tréninkových jednotek:** rozcvičení, technika BN i s náčiním, vložit i intervaly ke zvýšení TF – doporučujeme: 40 s přeskoky přes švihadlo s maximálním úsilím – 40 s přestávka (3 série) a alespoň 2 x týdně silová příprava(posilování)

Když si představíme tepovou frekvenci (TF) jako ukazatel intenzity zatížení, tak v tréninkové jednotce v závodním období, opakovaně gymnastka po sestavě dosahuje TF mezi 170-185 tepy/min. tento stav se v průběhu tréninku několikrát opakuje, záleží na počtu odcvičených sestav. Tak jak intenzitu nastavit a kontrolovat v domácích podmínkách? Jak přesně určit to 60 % minimum? Lze sledovat pouze orientačně.







# Problém detréningu

Konkrétní návrhy minimálního zatížení týdně (příklady) pro udržení kondice:

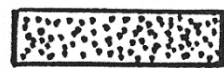
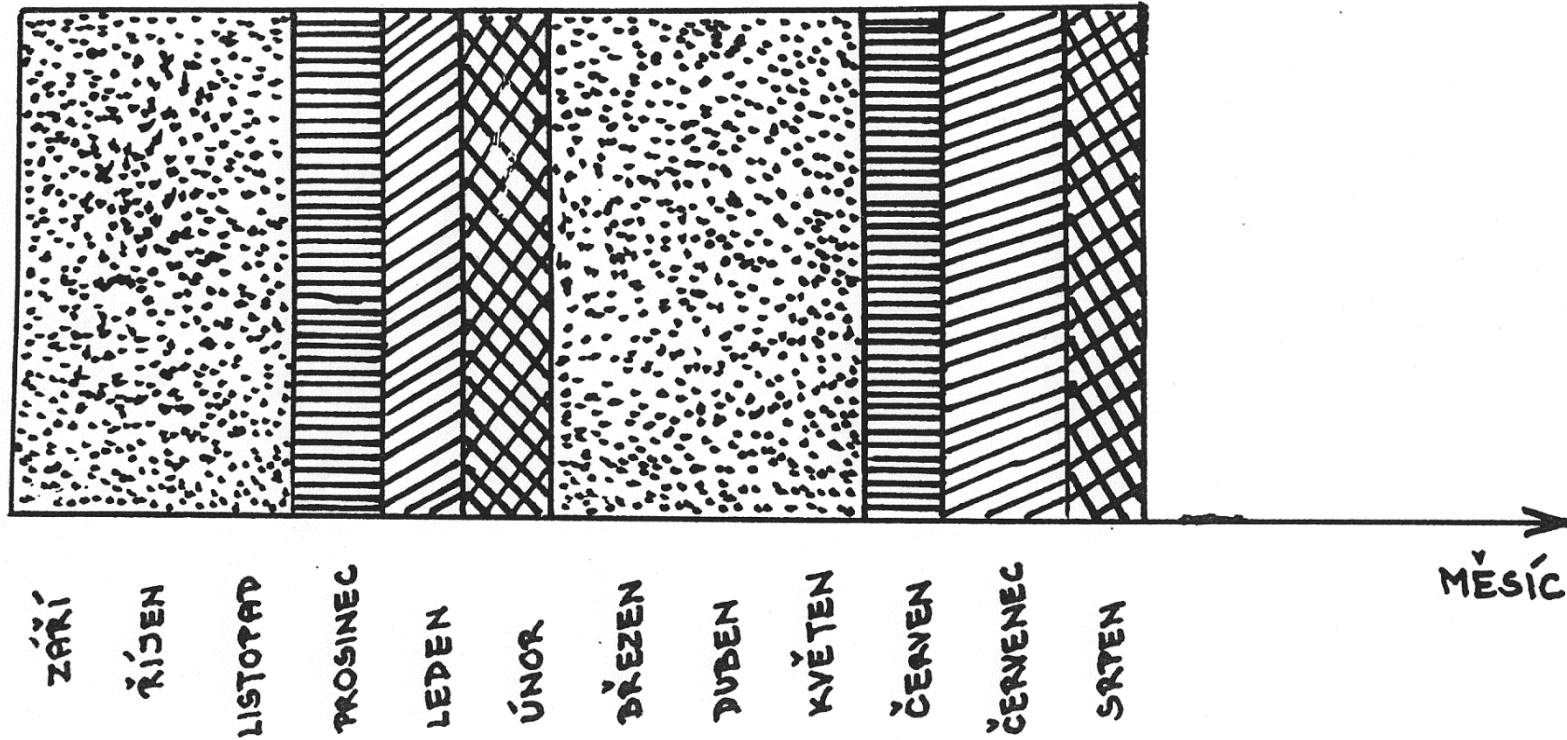
závodnice volného programu **9 let, NML**, původní počet tréninkových jednotek 5 týdně, počet hodin zatížení 12,5 hodin týdně

- **frekvence zatížení:** alespoň 3x týdně
- **objem zatížení:** 7,5 hod (udržet na 60 % z původního)
- **intenzita:** výpočet – to je problém
- **návrh skladby tréninkových jednotek:** rozcvičení, technika BN a s náčiním, vložit i intervaly ke zvýšení TF – doporučuji 30 s přeskoky přes švihadlo s maximálním úsilím – 30 s přestávka (3 série) a alespoň 2 x silová příprava(posilování)



# JEDNOROČNÍ PLÁN - ETAPY

GRAF ②



ZÁVODNÍ OBDOBÍ



PŘÍPR. OBDOBÍ → VŠEOBECNÁ PŘÍPRAVA



PŘÍPR. OBDOBÍ → SPECIÁLNÍ PŘÍPRAVA





PŘECHODNÉ OBDOBÍ





# Roční tréninkový cyklus pro různé tréninkové etapy ( Jastrjemskaia, Titov, 1999)

Tréninková etapa - fáze přípravy	Měsíc											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Základní trénink - sportovní specializace (cca 8 - 11 let)	△	△	△	○	☾	△	△	△	○	★	★	★
Příprava na vrcholné výkony (cca 12 - 16 let)	△	△	○	○	☾	△	△	○	○	☾	☾	☾
Vrcholová příprava (cca 16 - 23 let)	○	○	○	△	○	△	○	○	☾	△	△	○

  
Přípravné období

  
Závodní období

  
Přechodné období

  
Přechodně-přípravné období





## Příklad ročního tréninkového plánu seniorských reprezentantek ČR (Hamříková, 2018)

	Gymnastka 1	Gymnastka 2	Gymnastka 3
Věk	21 let	22 let	18 let
Počet tréninkových jednotek za makrociklus	1144 hodin	1020 hodin	1175 hodin
Počet tréninkových jednotek denně	2 (dopoledne, odpoledne)	1	2 (dopoledne, odpoledne)
Počet tréninkových hodin za den	4 - 5	3,5	4 - 5





**Počet opakování jednotlivých komponent technického tréninku pro každé tréninkové období během sezóny u brazilských reprezentantek seniorské společné skladby (zdroj: Debien et al., 2019)**

	<b>Přípravné období</b>	<b>Závodní období</b>	<b>Soutěžní týdny</b>
<b>Obtížnosti těla, taneční kroky, risky</b>	10	5	2
<b>Obtížnosti s výměnou, spolupráce</b>	20	10	2
<b>Části sestavy</b>	6 bez hudby + 4 s hudbou	4 s hudbou	1 s hudbou
<b>Celá sestava</b>	0	6	2
<b>Požadovaná kvalita provedení sestav</b>	nízká úroveň provedení	několik chyb	bez chyb



# Příklady ročního tréninkového zatížení ( Rutkauskaitė, Skarballius, 2009)

Parameters of training loads	Training groups ( $\bar{X} \pm SD$ )					Mean ( $\bar{X} \pm SD$ )	Fisher's criterion, p level
	A	B	C	D	E		
Number of training sessions a year	270	275	207	295	239	257.2 ± 34.5	
Number of macro-cycle hours	387	595	478	704	401	513 ± 135.9	
Number of training sessions a week	5.51 ± 1.2	5.31 ± 0.9	3.97 ± 1.9	5.5 ± 1.0	5.20 ± 0.9	5.10 ± 1.2	F = 16.41; p < 0.001
Number of hours a week	8.34 ± 2.2	11.15 ± 2.8	8.92 ± 3.3	14.75 ± 3.2	7.57 ± 2.0	10.23 ± 3.8	F = 19.01; p < 0.001
Number of competitions a year (from — to, and average)	2—11 6.06 t.	8—14 11.8 t.	5—14 10.4 t.	5—14 9.8 t.	6—14 9.0 t.	2—14 9.52 ± 3.5 t.	
Number of competition days	20 days (duration of loads of competition days ~3 h)						

Dívky 11-12 let ( Litva)



## Příklady ročního tréninkového zatížení ( Rutkauskaitė, Skarballius, 2009)

Content of training loads	Training groups ( $\bar{X} \pm SD$ )					Mean ( $\bar{X} \pm SD$ )	Fisher's criterion, p level
	A	B	C	D	E		
Choreography	20.6 ± 5.4	28.2 ± 5.2	26.3 ± 10.7	25.5 ± 9.0	26.6 ± 12.4	25.4 ± 9.2	F = 4.74; p < 0.001
Elements	27.9 ± 8.4	27.3 ± 7.4	26.8 ± 9.8	21.5 ± 8.2	33.74 ± 11.3	27.0 ± 9.8	F = 10.64; p < 0.001
Competition routines	27.2 ± 13.3	26.1 ± 12.9	17.4 ± 11.7	26.6 ± 10.8	17.2 ± 13.7	23.6 ± 13.5	F = 10.08; p < 0.001
Athletic training	21.9 ± 8.7	18.2 ± 6.8	23.3 ± 10.9	11.0 ± 3.8	20.1 ± 8.3	18.8 ± 9.0	F = 17.69; p < 0.001

Dívky 11-12 let ( Litva), uvedeno v %, nejefektivnější program B





## Příklady ročního tréninkového zatížení ( Rutkauskaitė, Skarballius, 2011)

Parameters of training loads	Training groups ( $\bar{x} \pm SD$ )			Mean ( $\bar{x} \pm SD$ )	Fisher's criterion, p level
	A	B	C		
Number of training sessions a year	283	213	258	225.66 $\pm$ 34.6	
Number of macro-cycle hours	674	519	593	591.33 $\pm$ 76.0	
Number of training sessions a week	5.4 $\pm$ 1.39	4.2 $\pm$ 1.09	5.3 $\pm$ 0.85	5.0 $\pm$ 1.26	F = 16.74; p < 0.001
Number of hours a week	13.0 $\pm$ 3.29	10.3 $\pm$ 2.94	11.9 $\pm$ 2.75	11.7 $\pm$ 3.19	F = 8.98; p < 0.001
Number of competitions a year (from – to, and average)	9–14 12.2 $\pm$ 2.05	10–14 12.2 $\pm$ 1.79	10–14 12.2 $\pm$ 1.79	9–14 12.2 $\pm$ 1.74	
Number of competition days	23 days (duration of loads of competition days ~3 h)				

Dívky 13-14 let ( Litva)







## Příklady ročního tréninkového zatížení ( Rutkauskaite, Skarballius, 2011)

Content of training loads	Training groups ( $\bar{x} \pm SD$ )			Mean ( $\bar{x} \pm SD$ )	Fisher's criterion, p level
	A	B	C		
Choreography	29.32 ± 7.09	31.59 ± 7.86	<b>33.93 ± 5.84</b>	31.56 ± 7.19	<b>F = 5.06;</b> <b>p &lt; 0.01</b>
Elements	20.79 ± 6.96	<b>38.67 ± 11.13</b>	22.82 ± 4.58	27.31 ± 11.30	<b>F = 67.78;</b> <b>p &lt; 0.001</b>
Competition routines	<b>33.57 ± 12.04</b>	16.56 ± 9.15	19.56 ± 6.52	23.86 ± 12.43	<b>F = 48.05;</b> <b>p &lt; 0.001</b>
Athletic training	14.40 ± 5.00	11.62 ± 8.26	21.02 ± 5.02	15.65 ± 7.34	<b>F = 26.80;</b> <b>p &lt; 0.001</b>

Dívky 13-14 let ( Litva), uvedeno v %, nejefektivnější program A, nejméně efektivní byl program B





## Příklady ročního tréninkového zatížení ( Rutkauskaitė, Skarballius, 2012)

Parameters of training loads	Training groups ( $\bar{x} \pm SD$ )		Mean ( $\bar{x} \pm SD$ )	Kolmogorov– Smirnov Z test; p level
	A	B		
Number of training sessions a year	302	286	289 ± 11.31	
Number of macro-cycle hours	697	672	675.6 ± 77.68	
Number of training sessions a week	5.6 ± 0.73	5.4 ± 0.81	5.5 ± 0.78	p = 0.10
Number of hours a week	12.5 ± 2.70	12.3 ± 2.44	12.4 ± 2.56	p = 0.10
Number of competitions a year (from – to, and average)	5–10 7.8 ± 2.58	2–12 8.4 ± 3.91	2–12 8.1 ± 3.14	
Number of competition days	29 days (duration of loads of competition days ~3 h)			

Dívky 14-15 let ( Litva)





## Příklady ročního tréninkového zatížení ( Rutkauskaitė, Skarballius, 2012)

Content of training loads	Training groups ( $\bar{x} \pm SD$ )		Mean ( $\bar{x} \pm SD$ )	Kolmogorov– Smirnov Z test; p level
	A	B		
Choreography	26.06 ± 5.86	<b>30.94 ± 3.58</b>	28.48 ± 5.43	<b>p &lt; 0.001</b>
Elements	20.59 ± 5.93	19.90 ± 4.60	20.25 ± 5.29	p > 0.05
Competition routines	<b>35.06 ± 12.24</b>	26.84 ± 9.94	30.99 ± 11.85	<b>p &lt; 0.001</b>
Athletic training	18.27 ± 5.58	22.30 ± 6.64	20.27 ± 6.42	<b>p &lt; 0.001</b>

Dívky 14-15 let ( Litva), hodnoty jsou v %, efektivnější program B





# Sportovní forma

- Umožňuje podávat maximální výkony
- Sladění kondiční, technické, taktické a psychologické oblasti



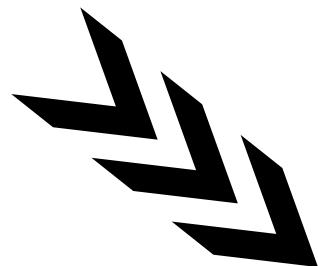
Optimální stav připravenosti sportovce





# Znaky sportovní formy

- Zvýšená mobilnost organismu ( ekonomická spotřeba energie, zotavné procesy)
- Stabilita nervových procesů



**Stabilita sportovního výkonu**





# Sportovní forma

Vlnovitě probíhající proces

- Doba trvání je různá ( 2 – 3 měsíce )
- 4 typy :
  - jednovrcholová
  - 2 vrcholová / s krátkým snížením /
  - 3 vrcholová
  - 2 vrcholová / s dlouhým snížením /



# Zásady tréninku pro nárůst SF



Přechod od objemového tréninku ke kvalitativnímu ( **objem snížit a zvýšit intenzitu** )



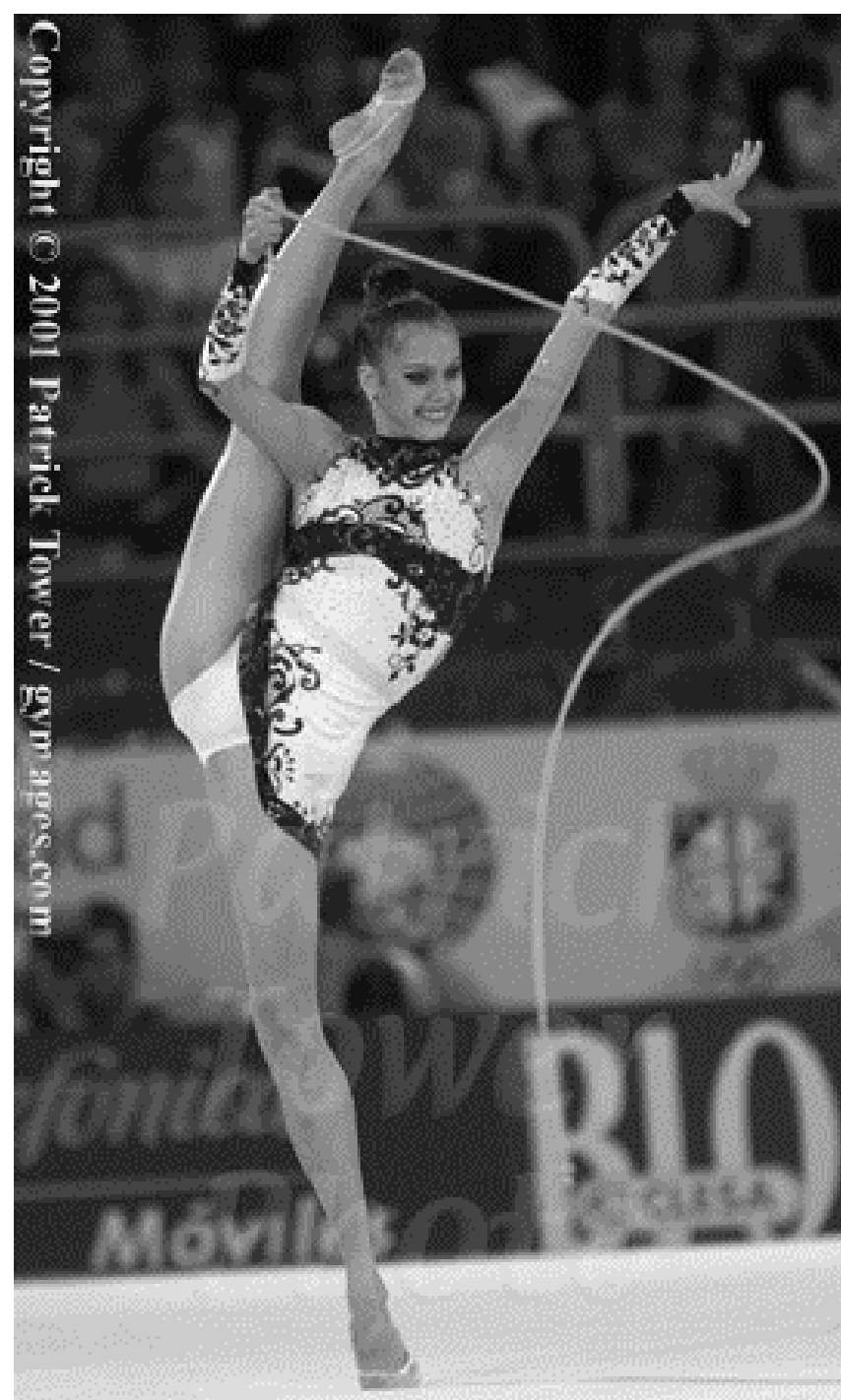
Použití metody kontrastu



Postupné zvyšování zatížení



Vyšší počet tréninkových jednotek modelujících soutěžní podmínky



Copyright © 2001 Patrick Tower / GymApes.com



# Dosažení stabilního provedení sestavy

Nejprve sestavu rozdělit na:

- 4 části
- 2 části
- celá skladba



Když už mohou trénovat celou skladbu ( nemají zautomatizované pohyby ) = chyby v provedení rozdělit sestavu na:

- 1/3
- 2 části
- celá skladba

*Př:*

*5 x 1/3*

*5x 1/2*

*celá skladba – můžeme upravovat počet*

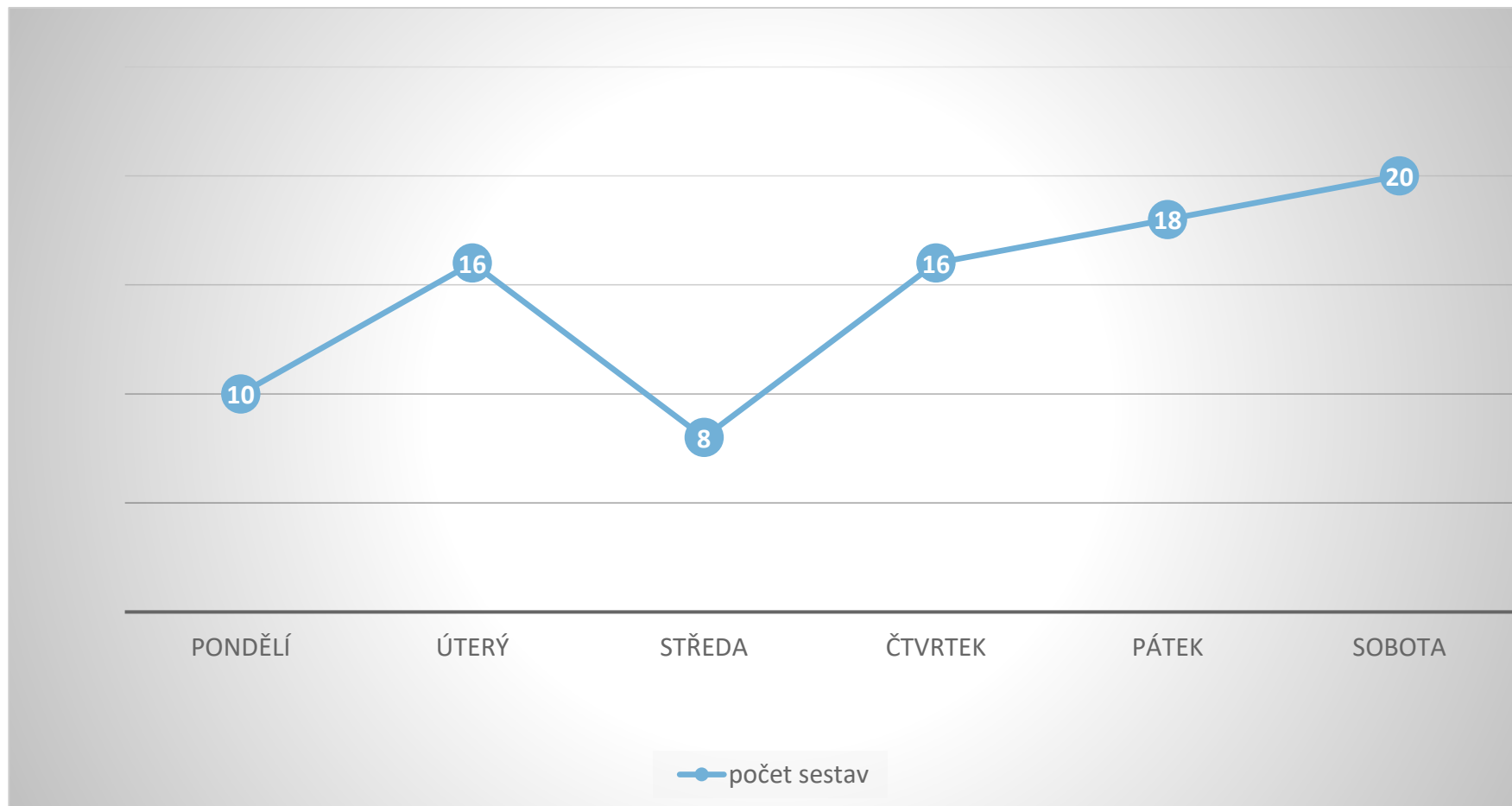
*( ale 1/3 a 1/2 dodržet, 1/3 trénovat v různém pořadí )*





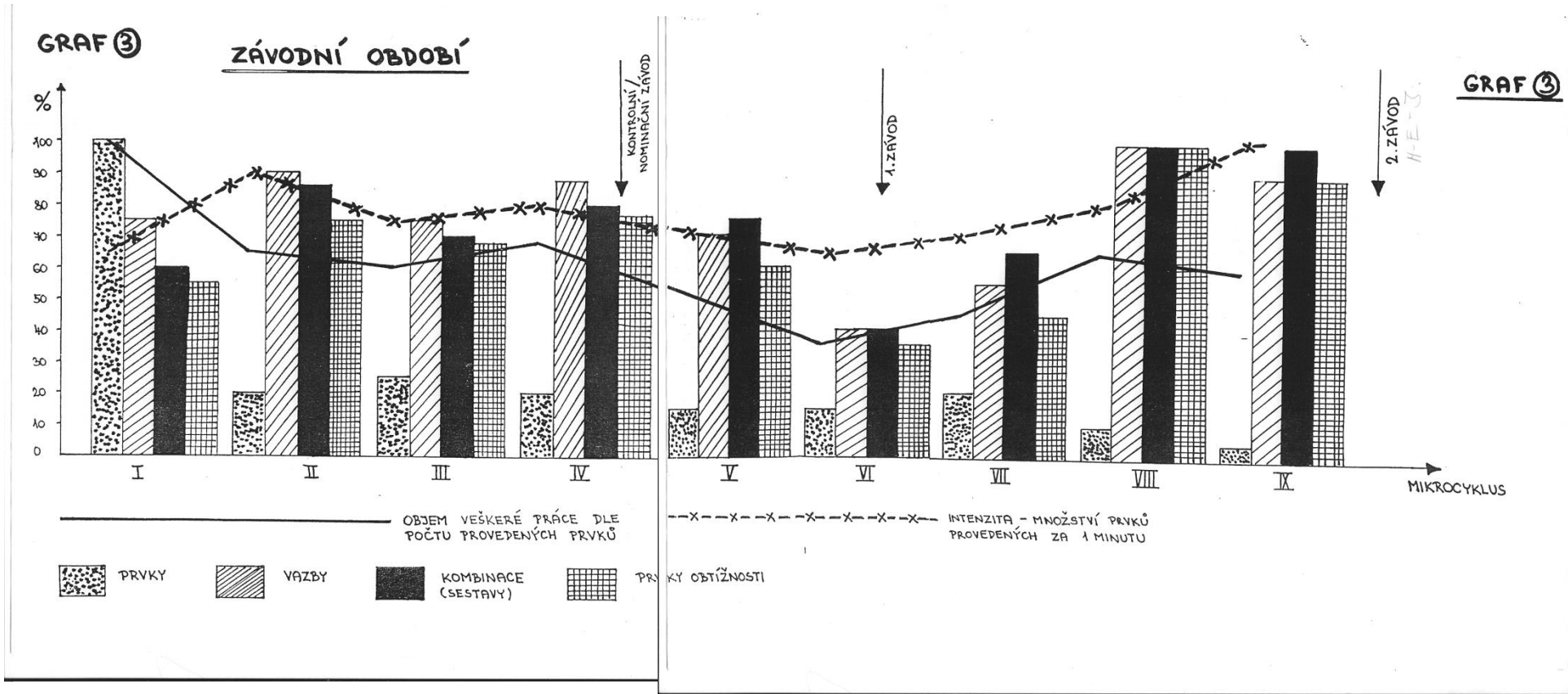


# Dosažení stabilního provedení sestavy- vzor týdenního grafu





# Ukázka tréninkového plánu v závodním období

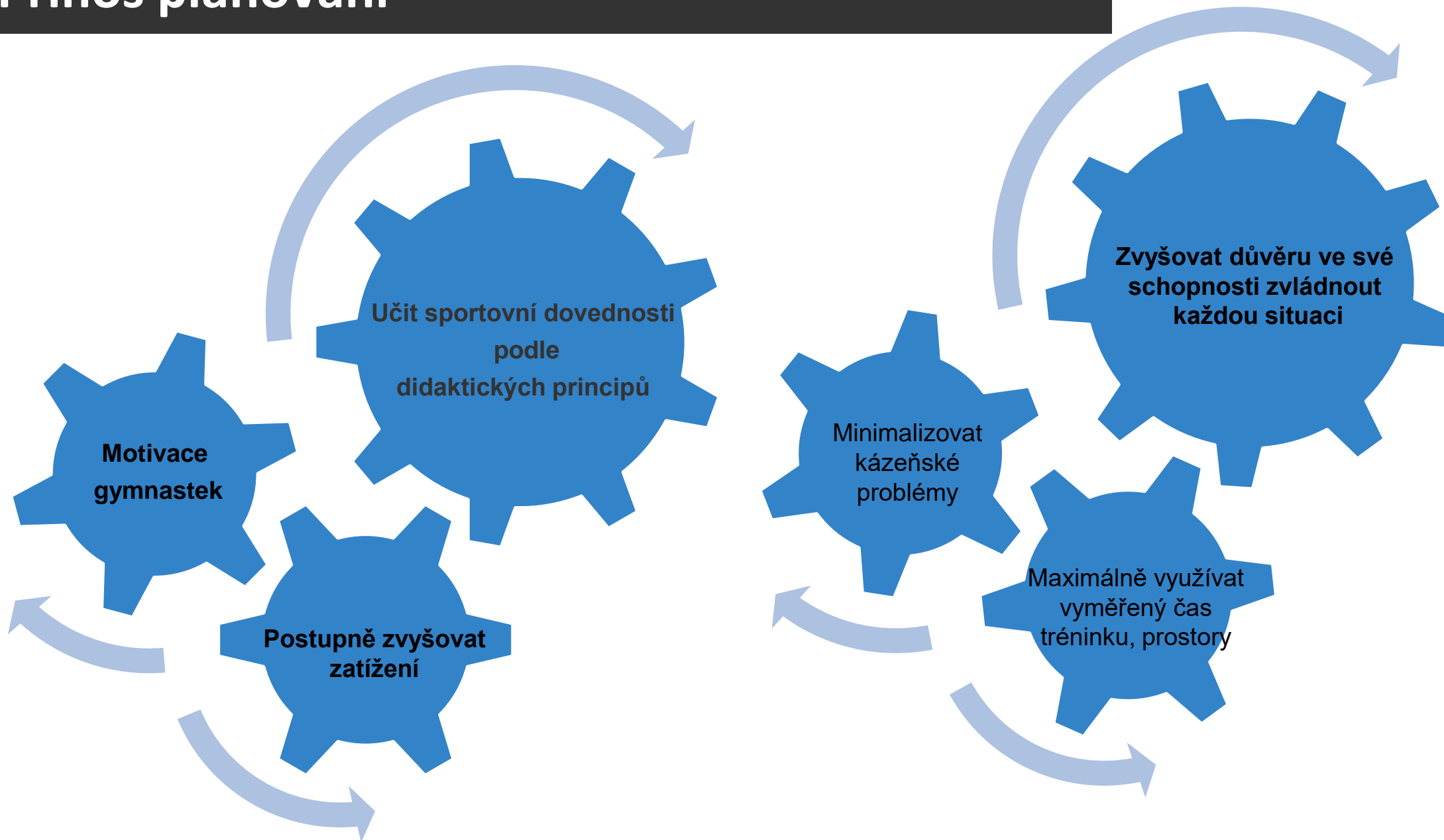


# PŘÍKLADY DENNÍCH ROZVRHŮ

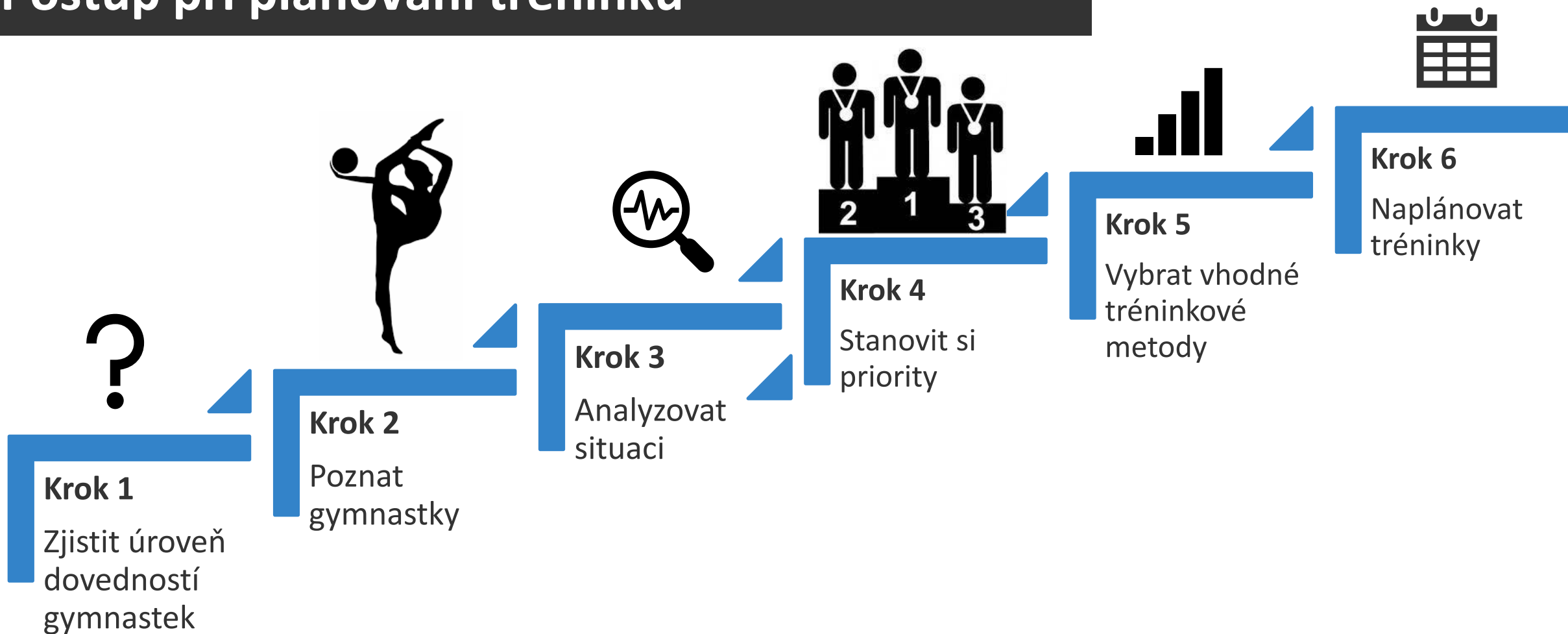
## GRAF ⑤

BALET	TECHNIKA S NÁČINÍM	ROZCVIČENÍ	U	O	SPECIÁLNÍ FYZICKÁ PŘÍPRAVA	ROZCVIČENÍ	U	Ree	SPECIÁLNÍ PŘÍPR. OBDOBÍ
BALET	AKROBATICKÝ KOMPLEX	PRŮPRAVA NA ZEMI			SPECIÁLNÍ FYZICKÁ PŘÍPRAVA	ROZCVIČENÍ	PRVKY / VAZBY ZE SESTAV	SPECIÁLNÍ PŘÍPR. OBDOBÍ	
BALET	PRVKY ZE SESTAV	ROZCVIČENÍ	U	O		ROZCVIČENÍ	U Ree	REHABILITACE	ZÁVODNÍ OBDOBÍ
BALET	STREČING (ROZSAH)	ROZCVIČENÍ	U	O	U	ROZCVIČENÍ	O U Ree	REHABILITACE	ZÁVODNÍ OBDOBÍ
BALET	PRVKY ZE SESTAV	ROZCVIČENÍ	U	●		ROZCVIČENÍ	O Ree	SPECIÁLNÍ FYZICKÁ PŘÍPRAVA	ZÁVODNÍ OBDOBÍ
		BALET	U	O		ROZCVIČENÍ	Ree	SPECIÁLNÍ FYZICKÁ PŘÍPRAVA	SPECIÁLNÍ PŘÍPR. OBDOBÍ
		ROZCVIČENÍ	Ree	U		ROZCVIČENÍ	U ●	SPECIÁLNÍ FYZICKÁ PŘÍPRAVA	ZÁVODNÍ OBDOBÍ
BĚH NEBO PLAVÁNÍ		BALET			VŠEOBECNÁ FYZICKÁ PŘÍPRAVA	ROZCVIČENÍ		TECHNIKA S NÁČINÍM	VŠEOBECNÉ PŘÍPR. OBDOBÍ

# Přínos plánování



# Postup při plánování tréninků





# Příklad tréninkového plánu- NST SS

**Datum:** 20 října 2019

**Délka tréninku:** 180 min

**Tréninkové cíle:**

- Nácvik prvků obtížnosti BN do SS
- Nácvik tanečních kroků – na hudbu

Obsah tréninku			
čas	činnost	popis	Klíčové body
15:00 -15:45	balet	Základní baletní trénink + obraty ze sestavy SS-fouette	Zdůraznit výšku pracující končetiny + zaměřit se na čistotu manipulace s náčiním
15:45 – 16:00	Rozcvičení na hudbu	Základní rozcvička	-
16:00 – 16:30	Rozcvičení	Tahání noh u opory, šňůry z tribuny, švihy s gumou do íčka	Důraz na čistotu formy
16:30-16:45	Rozcvičení	Skoky + akrobatická řada	Na akrobatické prvky na jedné ruce a šené
16:45-17:15	Sestava SS	Taneční kroky, prvky BN	Čistit provedení - synchron
17:15-17:45	Sestava SS	Poloviny sestavy	Vzít 2x každou s max s 1 velkou chybou
17:45 – 18:00	Posilování + kompenzace	Kruhový trénink	Mezilopatkové svaly a core



# Všeobecné přípravné období (1) -týden od 6.1. do 12.1.

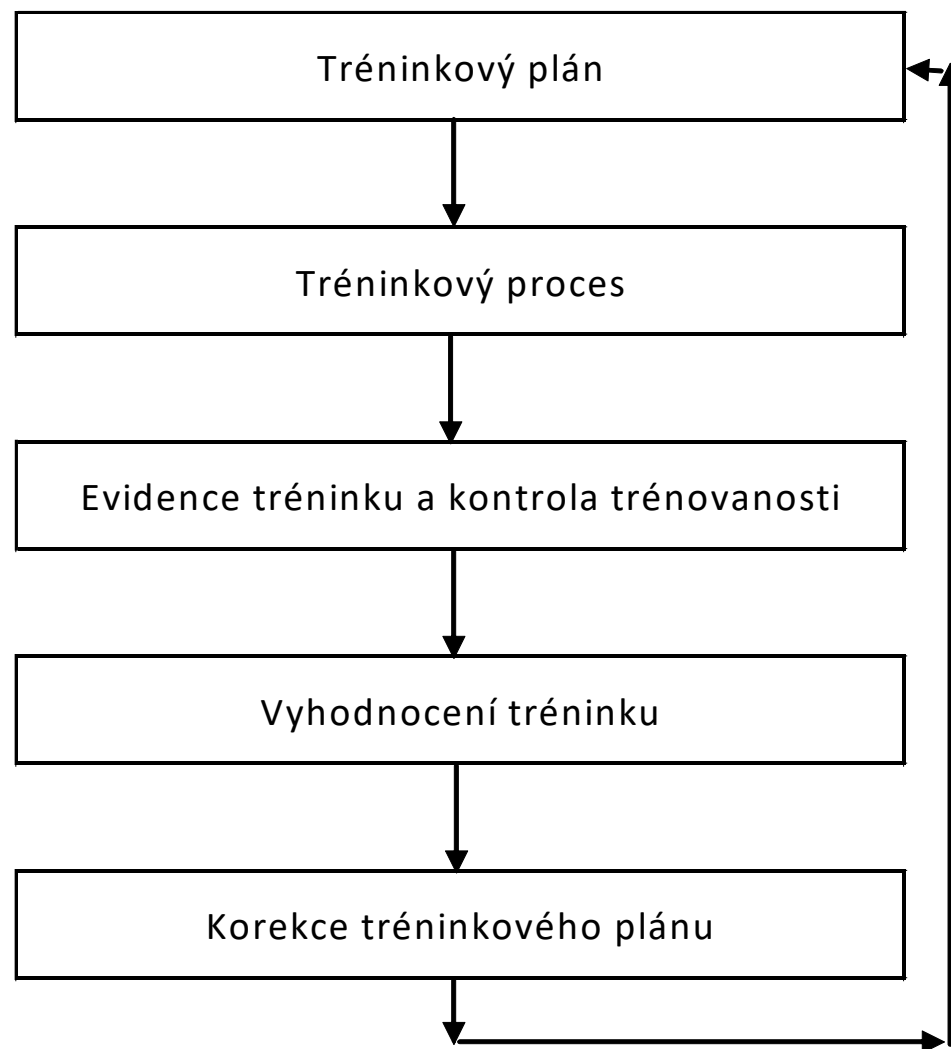
Den		PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
Hodiny		180min	180 min	90 min	240 min	180 min
TJ ( počet)		1	1	1	2	1
BALET		60min		60min	Amerika 60min	
vytrvalost			dvojšvih + výpony			3 série se Š
Ohebnost záda		kolíbka + rozšvihování vlna + záklon sed – přetočit do kristýnka do záklonu mexičanka- vyměnit nohy a zpět	kolíbka + rozšvihování vlna + záklon sed – přetočit do kristýnka do záklonu mexičanka- vyměnit nohy a zpět	kolíbka + rozšvihování vlna + záklon sed – přetočit do kristýnka do záklonu mexičanka- vyměnit nohy a zpět		kolíbka + rozšvihování vlna + záklon sed – přetočit do kristýnka do záklonu mexičanka- vyměnit nohy a zpět
Opora		- Nártý+VÝPONY - Vlna předozadní - Vlna podlízací - Čelem boční	- Nártý - Vlna předozadní - Vlna podlízací - Čelem boční	Nártý - Vlna předozadní - Vlna podlízací - Čelem boční	- Nártý - Vlna předozadní - Vlna podlízací - Čelem boční	- Nártý - Vlna předozadní - Vlna podlízací - Čelem boční
	Švihy tahání	- do kříže - dozadu+NAPÍNAT - ičko + chytání	- ičko + záklon	- do kříže - dozadu - ičko + chytání dozadu	- do kříže - dozadu	- do kříže - dozadu - ičko + chytání dozadu
Skoky akrobacie		-RUCE-GUMY -BEZ NÁSKOKU+ZE 2 KROKŮ+PŘEDSKOKY -DÁLKA PŘES NAPNUTOU I POKR ČENOU -JELEN+DÁLKA			RUCE-GUMY -BEZ NÁSKOKU+ZE 2 KROKŮ+PŘEDSKOKY -DÁLKA PŘES NAPNUTOU I POKR ČENOU -JELEN+DÁLKA SE ZÁKLONEM -DÁLKA SE SKRČ.Z.+ZÁKLON RONDY	RUCE-GUMY -BEZ NÁSKOKU+ZE 2 KROKŮ+PŘEDSKOKY -DÁLKA PŘES NAPNUTOU I POKR ČENOU -JELEN+DÁLKA SE ZÁKLONEM -DÁLKA SE SKRČ.Z.+ZÁKLON RONDY
T.náčíní						
	Nové prvky	Váha záklonmo+ÚKLONMO Přeskočení v kleku,PŘESMYKY,PŘEMETY ,ROTACE Podmetenka FOUETT	Váha záklonmo+ÚKLONMO Přeskočení v kleku,PŘESMYKY,PŘEMETY,ROTAC E Podmetenka FOUETTÉ			Váha záklonmo Přeskočení v kleku Obrot v íčku Podmetenka Převalení ve sňůře Kolíbka + svíčka
posilování			Se Š	Se Š	Se Š	
SM systém						
Seřazení	prvky					
	vazby					
	házečky					
	1/2					
	celá					







# Řízení sportovního tréninku





Měsíc

8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7

Závodnice NML

Cíle:

MČR SS 30.11.

MČR : 15.5.



Závodnice NST (covid)

Cíle:

MČR 16.10.



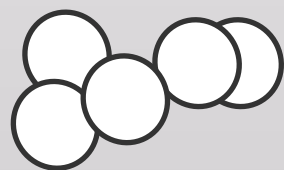
dovolená

Přípravné všeobecné období

Závodní období

Přechodné období

přípravné speciální období



# Domácí úkol

- Vytvořit roční tréninkový plán
- 2 vrcholy ( podzim 2021 a jaro 2022 – předpokládaný termín, tak jak to bývá)
- Konkrétní závodnice ( oddělení)
- Přihlédnout i ke covidu

- 1. zdatnost** ( na té bude záviset délka přípravného všeobecného období) – počítat s nejhorší variantou ( pokud netrénují)
- 2. Graficky znázorněno** – všechny období ročního tréninkového cyklu vzhledem k závodní sezóně, prázdninám,....
- 3. Stanovit si priority ( např. M-ČR)**
4. Vypsát zhruba, co v kterém období budete dělat
- 5. Plánování tréninků** – konkrétní – rozepsat jeden konkrétní trénink ve všeobecném přípravném období ( zahájení přípravy na podzim)