

Trenér (student):

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							
2. Fáze							
Poznámky							

Celkové
zatížení:

RPE*							
90 – 100 %							
80 – 90 %							
70 – 80 %							
60 – 70 %							
50- 60 % regenerační							
< 50 % (Rest)							

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

Popis mikrocyklu:

	1. fáze	2. 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	Σ
RPE					
1					
2					
3					

STU	Mic. X	Mic. X	Mic. X	Mic. X	Σ