

Sportovní odvětví			Mikrocyklus
Úroveň výkonnosti		Dny zatížení	
Počet sportovců		Tréninkové jednotky	
Pohlaví		Hodiny zatížení	
Věk		Hodiny regenerace	

Tréninková jednotka		Celková doba trvání TJ	
Zařazení z hlediska RTC - období		Úvodní část	
Typ mikrocyklu*		Hlavní část	
Zaměření tréninkové jednotky		Závěrečná část	

Část TJ	Cíl	Tréninkové prostředky		Metody	Parametry zatížení
		Cvičení	Další TP		
Úvodní					
Hlavní					
Závěrečná					

**Seminář k teorii sportovního tréninku**  
**Záznam tréninkové jednotky**

Organizovanost tréninku:	Organizované, Individuální, Organizované + Individuální
Mají sportovci připravené tréninkové plány:	
Pro organizované tréninky:	Ústně, Písemně, Elektronicky, Ne, Organizují si trénink sami
Pro individuální tréninky:	Ústně, Písemně, Elektronicky, Ne, Organizují si trénink sami
Jsou tréninky vedeny dle tréninkového plánu:	
Je tréninkový plán tvořen (vedeny tréninky) s ohledem na soutěžní vrchol sezóny	
Jak je vedena evidence tréninku:	Tréninkové deníky, Elektronické tr. deníky, Není vedena

Zaznačte na časovou osu ročního tréninkového cyklu

<b>Data-termíny</b>	
Období	
Mezocykly	
Vrchol sezóny	

Jsou při tréninku používány sportestery:	
Jsou sportestery používány pravidelně - kdy:	
Jsou záznamy vyhodnocovány na PC:	

Jakým způsobem se zjišťuje ANP:	
Je sportovcům při tréninku odebírán laktát:	
Využívá se při tréninku znalost laktátové křivky sportovce:	

Četnost zařazování regenerace:	
Využívané prostředky a metody regenerace:	

Využití vysokohorské přípravy (místo ev. poč. dnů v RTC):	
Použití dalších prostředků (kyslíkový stan):	

Výběr talentované mládeže:	
Jakým způsobem přicházejí noví členové do trén. skupiny	