

SPINNING[®]



REGENERACE VE SPORTU

Anna Vagenknechtová, RVS, 2009

CHARAKTERISTIKA SPORTU

- Cyklický pohyb vytrv. charakteru
- 3 polohy rukou na řídítkách
- 5 základních technik jízdy:
rovina v sedle, rovina ze sedla, kopec v sedle,
kopec ze sedla, skoky
- pokročilé techniky jízdy:
sprinty, jízda ze sedla - running - se zátěží,
skoky v kopci, sprinty v kopci



FUNKČNÍ A METABOLICKÁ CHARAKTERISTIKA

- Závisí na typu lekce:
- Střídání střední intenzity a úseků submaximální intenzity
- Aerobní a anaerobní glykolýza
ATP,CP(sprinty)
- Energetický výdej: 1000-1800kJ/hod (rychlost jízdy, ..)
- Spotřeba kyslíku: 50-70ml/kg/min
- Laktát: 5-8 mmol/l

SPINNING[®]



MORFOFUNKČNÍ CHARAKTERISTIKA JEZDCE

- Somatotyp:

sprinteři - endomorfní mezomorf (3:6:2)

silničáři - ektomorfní mezomorf (2:6:3)

- Nejvíce zatěžované svaly:

DKK - gluteální, quadriceps fem., triceps surae, tibialis anterior,.. (tlak na pedál, zdvih pedálu)

HKK - triceps brachii, biceps brachii, břišní a zádové (držení trupu)



POZOROVANÝ SPORTOVEC

- muž, 35 let

- Tréninková období:

- 1.) březen - srpen - ↓poč.hod.,

↓zátěž,... "přípravné"

- 2.) září - únor - „hlavní“, ↑poč.hod., ↑zátěž,...



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN (PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ)

- PO: 60 min. spinning + 30 min. posil.část
5-10 min. strečink
- ÚT: 50 min. spinning + 10 min. strečink
60 min. sauna
- ST: volno, masáž celková
- ČT: 90 min. spinning (sil.) + 20 min. strečink
- PÁ: 50 min. spinning + 10 min. strečink , 2x
masáž částečná (DKK/záda)
- SO: 90 min. posilovna (kardiotr.)
- NE: 60 min. spinning + 30 min. posil.část
60 min. plavání (prsa)



CELKOVÉ ZATÍŽENÍ

- Spinning : 7,5 hod/týdně
- Posilování: 1 hod/týdně
- Individuální rozcvičení: 1,5 hod/týdně
- Další sport.aktivity: 2,5 hod/týdně

- Celkem: **12,5** hod/týdně



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN (PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ)

- PO: 60 min. spinning + 30 min. posil.část
5-10 min. strečink
- ÚT: 50 min. spinning + **10 min.strečink**
60 min. sauna
- ST: volno, **masáž celková**
- ČT: 90 min. spinning (sil.) + **20 min. strečink**
- PÁ: 50 min. spinning + 10 min.strečink , 2x
masáž částečná
- SO: 90 min. posilovna (kardiotr.)
- NE: 60 min. spinning + 30 min. posil.část
60 min. plavání (prsa)



REGENERACE

- Klasický strečink bezprostředně po každé lekci (5 až 20min)
- Sauna 1x/týdně po lehčím tréninku
- Masáž celková 1xtýdně (volný den)
- Masáž částečná (DKK/záda) 1xtýdně (mezi lekce)
- Plavání (prsa) 1hod/týdně



ZHODNOCENÍ

- Užívané regenerační prostředky dostatečné
- Doplnit kompenzační cvičení zaměřené na krční a hrudní páteř, zpevnění břišních svalů
- Zařazovat plavecký způsob znak místo prsa



POUŽITÁ LITERATURA

- HAVLÍČKOVÁ, L., Fyziologie tělesné zátěže II : Speciální část - 1. díl. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1993. 238 s. ISBN 80-7066-815-6
- LANDA, P., Cyklistika: trénink a jeho plánování. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. 120 s. ISBN 80-247-0725-X
- Obrázky - internet.zdroje

