**Kondiční cvičení pro bezpečnostní a ozbrojené složky**

V rámci ukončení předmětu je nutné zhotovit 4 měsíční plán kondiční přípravy pro:

**Národní operace**

**Plánované operace**

**Národní operace:**

Národní operace jsou charakteristické rychlým a dynamickým výkonem. Jde o krátkodobou zátěž s vysokou pohybovou frekvencí, založenou na přesných motorických projevech. Z toho důvodu se příprava orientuje na budování dynamické a maximální síly. Dále na reakční, acyklickou a cyklickou rychlost.

**Plánované operace:**

Plánované operace mají charakter silově vytrvalostního výkonu. Jde o kontinuální zátěž, kdy je kladen velký důraz na zvládání zátěže s vyšší hmotností (vybavení) v náročných klimatických podmínkách. Na základě této deskripci je příprava zaměřena na budování maximální a vytrvalostní síly a dlouhodobé vytrvalosti.

* U obou operací je nutné pracovat s jednotlivými faktory ovlivňující bojový výkon.
* Systém přípravy bude od pondělí do pátku.
* Víkendy mohou být v individuálním režimu přípravy.
* Je možné zakomponovat i nepřetržitý výcvik.
* Je možné využívat specifické destinace pro zefektivnění přípravy.
* Příprava musí být systematická.
* Jednotlivé etapy musí na sebe navazovat a gradovat.
* Je nutné si uvědomit, že po tréninku operátoři pokračují v zaměstnání, tedy nemají volno.

Týmy, jak jsem uvedl, jsou po 4. Je vás 20, tedy 5 týmů. Proto bude zhotoven 3x plán na NO a 3x plán na PO. Pro větší specifikaci jsem přípravy ještě rozdělil do různých prostředí:

* 1 tým NO Evropa
* 2 tým NO Afrika
* 3 tým NO vysokohorské prostředí
* 4 tým PO vysokovské prostředí
* 5 tým NO výrazně teplé prostředí/ výrazně zimní prostředí (dle výběru)

Do 3. 12. 2021 mi prosím zašlete konkrétní týmy, typ operace a prostředí.