

Závěrečná práce

Předmět: nk4331 Kondiční příprava v bezpečnostních složkách

Úkol:

Vážené kolegyně a kolegové,

jak jsem avizoval na začátku semestru, k ukončení tohoto předmětu bude nutné ve skupinách vytvořit kondiční program na pochod se zátěží o hmotnosti 55 kg včetně vybavení.

Kondiční program bude obsahovat silová, silově vytrvalostní a vytrvalostní cvičení. Cvičení je možné provádět v posilovně, v tělocvičně či na specializovaných sportovištích, cvičištích, a také v terénu. Terén využijte na certifikační pochody. Na pomůcky k realizaci tréninkových jednotek se neklade žádné omezení, je možné využívat jakékoliv tréninkové pomůcky. Časová dotace na tréninkovou jednotku je 1 h 20 min. od pondělí do pátku. Nezapomeňte na regeneraci a kompenzaci!

Cílem je tedy vytvořit kondiční program **na 3 měsíce**. Váš program se bude zabývat specializovanými cvičeními k přípravě na zmíněný pochod se zátěží, viz výše.

Každý tréninkový týden rozepíšete do jednotlivých dní a tréninků. Je nedostačující jen používat pojmy jako trénink síly či vytrvalosti. Vždy uvedete přesně, co budete dělat. V případě používání zkratk či nákresů, tak bude součástí tréninkového plánu i legenda. Odevzdaná práce bude obsahovat **kondiční plán a prezentaci**, ve které zmíníte všechny postupy a metody vyhotovení kondičního plánu.

Shrnutí požadavků:

- Tříměsíční kondiční pohybový tréninkový plán.
- Tréninkové zatížení je 5x 1 h 20 min. v týdnu.
- Prostor pro trénink je ve vaší režii.
- Použité tréninkové pomůcky jsou ve vaší režii.
- Regenerace a kompenzace by měla být součástí tréninkového plánu.
- Pracovní skupiny jsou po 3 lidech (je vás 24, tedy $8 \times 3 = 24$).
- Termín zaslání skupin pro zhotovení úkolu je do 30. 11. 2024 (ten kdo mi zašle seznam lidí za skupinu, je ten, kdo bude vkládat práci do odevzdávárny a také Point of Contact (POC), pro případnou komunikaci či dotazy.
- Termín odevzdání do odevzdávárny (**název POCHOD SE ZÁTĚŽÍ**) je do 31. 1. 2025 do 23:59.

Pozn.: Po tréninku čekají operátory další zaměstnání (střelecká, taktika, zdravotní, lezení atd.) Proto tréninková zátěž musí korespondovat s dalším fyzickým zatížením v průběhu dne.

Nesplnění jakéhokoliv termínu je NO GO!!!

V případě jakýkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat.

S pozdravem
Martin Bugala