Tabulka č.1 – tréninkový plán

Pondělí	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		50 min	lehký běh min 6 l
		15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji, si
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		5 x 3 min (1min.pausa)	skoky přes švihad
		10 - 15 min	lehký stínový box pomalém provede
		5 min	strečink
	regeberace	cca 20 min.	vířivá vana
Úterý	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		50 min	lehký běh min 6 l
	odpol. trénink:	15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji, si
		5 - 10 min	rozcvičení, protaž

		40 min	nácviky ve dvojic
		3 x 3 min	kruhový trénink
		10 min	strečink + každá
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

30

Středa	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		50 min	lehký běh min 6 k
		15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		5 x 3 min (1min.pausa)	skoky přes švihad
		10 - 15 min	lehký stínový box pomalém provede
		5 min	strečink
	regenerace	cca 50 min.	relaxační saunová
		5 - 10 min	rozcvičení, protaž

Čtvrte k	ranní trénink	50 min	lehký běh min 6 k
		15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji, sic
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		40 min	kruhový trénink
		3 x 3 min	přeskoky přes lav
		10 min	strečink + každá r
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana
	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		50 min	lehký běh min 6 k
		15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji, sic
Pátek	odpol. trénink	5 – 10 min.	rozcvičení, protaž
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		5 x 3 min (1 min pausa)	10 x sklapovačka,
		10 – 15 min	lehký stínový box pomalém provede

		5 min	protažení
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

31

Sobota	ranní trénink	cca 1h.	volno
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		20 - 30, min	nácviky techniky
		5 x 3 min (1 min pausa)	10 x dřepy s medi tělocvičny tam 5
		5 min	pasivní odpočinek
		5 min	protažení
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana
Neděle	ranní trénink	cca 1h.	volno
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		20 - 30, min	nácviky techniky
		5 x 3 min (1 min pausa)	10 x dřepy s medi tělocvičny tam 5
			pasivní odpočinek

		5 min	
		5 min	protažení
	regenerace	cca 20 min.	sauna, sportovní r
Pondelí	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		50 min	lehký běh min 6 k
		15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji, sic
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		40 min	nácviky ve dvojic
		3 x 3 min	přeskoky přes lav
		10 min	strečink + každá r
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

Úterý	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prota
		50 min	lehký běh min 6
		15 - 20 min	lapy nebo stínov v zákl. postoji, s

	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prota
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		10 - 15 min	lehký stínový bo pomalém provec
		5 min	strečink
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana
Středa	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prota
		50 min	lehký běh min 6
		15 - 20 min	lapy nebo stínov v zákl. postoji, s
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prota
		40 min	nácviky ve dvoji
		3 x 3 min	přeskoky přes la
		5 min	strečink
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana
Čtvrtek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prota
			lehký běh min 6

		50 min	
		15 - 20 min	lapy nebo stínov v zákl. postoji, s
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prota
		20 - 30 min	Lapy s trenérem
		5 x 3 min (1 min pausa)	10 x sklapovačk
		10 - 15 min	lehký stínový bo pomalém provec
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana

33

Pátek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		50 min	lehký běh min 6 k
		15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji, sic
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		20 - 30 min	Lapy s trenérem
		5 x 3 min (1 min pausa)	skoky přes švihad
			lehký stínový box

		10 - 15 min	pomalém provede
		5 min	strečink
	regenerace	2x cca 20 min.	sauna, sportovní r
Sobota	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		50 min	lehký běh min 6 k
		15 - 20 min	lapy nebo stínový v zákl. postoji, sic
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, protaž
		40 min	nácviky ve dvojic
		3 x 3 min	kruhový trénink
		10 min	strečink + každá r
	regenerace	cca 20 min.	vířivá vana
Neděle	ranní trénink	cca 1h	volno
	odpol. trénink	60 – 120 min	Sauna

Pondelí	ranní trénink (běh na 70 – 80%)	5 - 10 min	rozcvičení, pro
			běh 600 – 800

	.....	max 3 min	
		1min.	odpočinek – c
		max 3 min	běh 600 – 800
		1min.	odpočinek – c
		max 3 min	běh 600 – 800
		1min.	odpočinek – c
		max 3 min	běh 600 – 800
		1min.	odpočinek – c
		max 3 min	běh 600 – 800
		1min.	odpočinek – c
		max 3 min	běh 600 – 800
		15 - 20 min	lapy nebo stín pohyb v zákl.
	.. odpol. trénink .	5 - 10 min	rozcvičení, pr
		20 - 30 min	řízený sparing
		3 x 3 min (1 min	3 x angličáky

		pausa)	
		5 min	protažení
	regenerace	20 min	vířivá vana
Úterý	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, pro
		40 min	lehký běh min
		15 - 20 min	lapy nebo stín pohyb v zákl.
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, pro
		10 . 2 min	řízený sparing
		3 x 3 min	kruhový trénir
	regenerace	20 min	sportovní mas

Středa	ranní trénink (běh na 70 – 80%)	5 - 10 min	rozcvičení, prot
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – ch

		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – ch
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – ch
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – ch
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – ch
		max 3 min	běh 600 – 800m
		15 - 20 min	lapy nebo stíno pohyb v zákl. p
	odpol. trénink	1h	aktivní regenera
Čtvrtek	ranní trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prot
		40 min	lehký běh min 6
		15 - 20 min	lapy nebo stíno pohyb v zákl. p
		20 - 30, min	

	odpol. trénink		nácviky technik
		3 x 3 min (1 min pausa)	řízený sparing
		3 x 3 min (1 min pausa)	3 x angličáky 1
		5 min	pasivní odpočin
	regenerace	20 min	vířivá vana

36

Pátek	ranní trénink (běh na 70 – 80%)	5 - 10 min	rozcvičení, prot
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – chů
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – chů
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – chů
		max 3 min	běh 600 – 800m

		1min.	odpočinek – chů
		max 3 min	běh 600 – 800m
		1min.	odpočinek – chů
		max 3 min	běh 600 – 800m
		15 - 20 min	lapy nebo stínov pohyb v zákl. po
	odpol. trénink	5 - 10 min	rozcvičení, prot
		20 - 30 min	lapy s trenérem
		3 x 3 min (1 min pausa)	3 x kolébky pak opakovat 3 x 2 -
		5 min	pasivní odpočin
	regenerace	20 min	sportovní masáž
Sobota	ranní trénink	-	volno
	odpol. trénink	min 60 min	aktivní odpočin
Neděle	-	Celý den volno	