

Abstrakt

Název: Tréninkový plán na mistrovství světa v kickboxu se zaměřením na výživu a regeneraci

Cíle: Cílem práce je připravit tréninkový plán na mistrovství světa v kickboxu tak, aby byli připraveni nejen kondičně, ale i odpočinitě a ve svých váhových kategoriích při plné síle. Práce přináší přehled sjednocených informací o výživě, regeneračních procedurách a kondiční přípravě. Dále stručné poznatky o kickboxu a jeho historii.

Metody: V mé práci jsem použil literární rešerši z vybraných kapitol kickboxu, regeneraci a výživě. Dále jsem čerpal z mých dlouholetých vlastních zkušeností. Tréninkový plán jsem konzultoval s mým trenérem Vítem Masopustem a také vlastní kondiční znalosti s případnou literární rešerší.

Výsledky: Výsledkem práce je měsíční tréninkový plán, který se skládá z kondiční přípravy a regeneračních procedur. Vybrané cviky jsem zvolil z vlastních zkušeností a z literárních rešerší sportovního tréninku. První dva týdny tréninkového plánu se zaměřují na celkový rozvoj kickboxera, což je vytrvalost, síla a dynamika, další dva týdny to jde do rychlosti.

Klíčová slova: regenerace, výživa, kickbox, tréninkový plán, superkompenzace, bojové sporty