

Tabulka č. 11 podrobný rozbor sezóny 2004/2005 Jarmila Kratochvílová

	AR	MR	RV	SV	TV	OV	BZS	SBC	ROV	TB	CO
1.	0	0	6,7	6,6	40	73,6	5,7	2,07	7,8	0	142,5
2.	0,24	0,8	2,8	2,19	47,7	63,8	4,8	1,71	5,6	0	129,65
3.	0,06	0	1,7	1,5	21,8	60	3,68	1,71	6,4	0	96,9
4.	0,38	0,86	3,7	2,7	7	47,2	2	2,88	7,4	0	74,12
5.	0	0	1,8	3,2	21	60,8	3	0,42	2,4	0	92,62
6.	0,06	0,54	6,24	3,7	33,05	86,8	3,7	2,55	7,2	0	143,84
7.	0,54	1,32	2,89	12,3	15,6	83,6	4,8	4,47	10,5	0	136,02
8.	0,22	0,24	2,49	6,6	4,9	39	1,5	2,91	8,4	0	66,26
9.	0,67	1,14	2,41	4,1	13,5	54,2	0	3,84	9,9	0	89,76
10.	0,3	0,52	3,53	0,8	12,55	61,5	3	2,61	6,6	0	91,41
11.	0,99	0	1,42	4,9	7,6	63	0	3,12	8,5	0	89,53
12.	0	0	0	0	0	44	0	0	0	0	44
13.	0	0	0	0	0	32	0	0	0	0	32

Pokračování tabulky č.11

	OC1	OC2	PSN	PBN	DC	DZ	JZ	Z/S	CZ(h)	RE(dny)	ZN/ZO
1.	0	0	32,11	660	2	19	21	0	15	4	0
2.	0	0	21,34	600	0	20	20	0	15	7	4
3.	0	0	21,005	1600	0	21	23	1/1	13	5	4
4.	0	0	7,665	220	0	23	23	6/8	14	6	0
5.	0	0	8,62	600	13dnů/193km 29h	21	27	0	37,4 vč.DC	7	0
6.	0	0	20,032	320	0	20	24	0	14,5	5	4
7.	0	0	25,420	1000	3h	23	34	1/1	19	5	1
8.	0	0	20,6	220	0	21	21	3/11	16	4	2
9.	0	0	0	0	0	20	20	5/9	14	6	2
10.	0	0	0	0	60km/14h	20	23	1/1	10	5	3
11.	0	0	8,6	1380	30km/7h	17	21	4/6	12	5	7
12.	0	0	0	0	0	9	9	0	4	4	14
13.	0	0	0	0	0	8	8	0	3	20	0

Tabulka č. 12 podrobný rozbor sezóny 2006/2007 Vilém Gruml

	AR	MR	RV	SV	TV	OV	BZS	SBC	ROV	TB	CO
1.	0	0	3,75	1,8	62,3	85,5	5,8	3,27	9,6	3	175,02
2.	0,24	1,67	2,87	15,9	18,6	47,82	1,2	4,05	7,1	5,01	104,46
3.	0,71	0	1	11,56	12,8	57,4	0	3,63	10,8	3,3	101,2
4.	0,7	0,9	1,7	6,2	10,2	47,9	0	4,80	10,9	0,5	83,8
5.	0,69	0,9	1,2	2,5	9,2	50,7	0	2,67	8,98	0	76,84
6.	0,09	0,3	3,07	10,75	40,9	76,86	2,4	4,62	12,8	3,7	155,49
7.	1,29	0	1,7	10,45	0	60,4	1,78	5,76	16	3,54	100,92
8.	1,18	0	0,7	8,3	3,72	63,8	0,8	4,86	14,9	0	98,26
9.	1,29	0,15	1,5	8,6	5,95	63,8	0	5,34	13,1	0,18	99,91
10.	0,3	0	0,6	6,1	18,3	48,3	0	3,51	8,98	3,36	89,45
11.	1,08	0,17	1,9	9,8	7,4	49,2	0	5,1	11,6	3	89,25
12.	0,39	0	0,6	7,74	0	28,05	0	2,91	8,02	0,3	48,01
13.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Pokračování tabulky č. 12

	OC1	OC2	PSN	PBN	DC	DZ	JZ	Z/S	CZ(h)	RE(h/d)	ZN/ZO
1.	0	0	45,57	780	3h	23	26	0/0	24	3/6	0
2.	0	0	51,63	985	0	22	22	0/0	13	3/4	0
3.	0	0	24,41	320	0	23	23	3/4	18	3/4	1
4.	0	0	8,595	120	0	23	23	3/3	15	3/4	0
5.	0	240	7,525	90	10h	22	24	3/3	24	1,5/5	1
6.	100	0	41,14	530	0	25	30	0	22	1,5/3	0
7.	0	0	12,04	90	20	24	30	3/5	39	3,5/3	0
8.	0	0	0	0	48	27	34	3/6	66	0,5/1	0
9.	0	0	5,12	105	0	26	27	7/10	21	1/2	0
10.	40	0	15,85	365	0	18	19	0	13	2,5/10	0
11.	0	0	31,265	480	1	23	24	3/6	21	3,5/4	1
12.	0	0	14,8	270	0	14	14	2/4	12	0	0
13.	0	0	0	0	12	6	6	0	12	0/8	0

Tabulka č. 17 sezóna 2004/2005 trenér Jarmila Kratochvílová

OTU		
1	Dny zatížení DZ (počet)	242
2	Jednotky zatížení JZ (počet)	274
3	Počet závodů/startů Z/S (počet)	21/37
4	Celkový čas zatížení (hodin)	187h
5	Regenerace (hod/dny)	83 dnů
6	Počet dnů zdrav. nesch. ZN/ZO (počet)	41 dnů
STU		
7	AR (km)	3,46
8	MR (km)	5,42
9	RV (km)	35,68
10	SV (km)	48,59
11	TV (km)	224,47
12	OV (km)	769,5
13	BSZ (km)	32,18
14	SBC (km)	28,29
15	ROV (km)	80,7
16	TB - technika běhu	0
17	CO – celkový objem	1 228,61
18	OC1 (opakování)	0
19	OC2 (opakování)	0
20	PSN (tuny)	165,392
21	PBN (opakování)	6 600
22	DC (hod/km)	53h

Tabulka č.18 sezóna 2006/2007 trenér Vilém Gruml

OTU		
1	Dny zatížení DZ (počet)	276
2	Jednotky zatížení JZ (počet)	302
3	Počet závodů/startů Z/S (počet)	27/41
4	Celkový čas zatížení (hodin)	300
5	Regenerace (hod/dny)	26/54
6	Počet dnů zdrav. nesch. ZN/ZO (počet)	3
STU		
7	AR (km)	7,96
8	MR (km)	4,09
9	RV (km)	20,59
10	SV (km)	99,7
11	TV (km)	189,37
12	OV (km)	679,73
13	BSZ (km)	11,98
14	SBC (km)	50,52
15	ROV (km)	132,78
16	TB - technika běhu	25,89
17	CO – celkový objem	1 222,61
18	OC1 (opakování)	140
19	OC2 (opakování)	240
20	PSN (tuny)	257,945
21	PBN (opakování)	4 135
22	DC (hod/km)	94hod



Tabulka č. 20 Procentuální vyjádření shodnosti RTC 04/05 a modelového makrocyklu

č.OTU	Obecné tréninkové ukazatele	17-18 let	2004/2005	%
1.	Dny zatížení (počet)	255	242	94,90
2.	Jednotky zatížení (počet)	310	274	88,39
3.	Počet závodů / startů	25/40	21/37	
4.	Celkový čas zatížení (hodin)	625	187	29,92
5.	Regenerace (hodin)	130	83 dny	
6.	Počet dnů zdr. Neschopnosti ZN/ZO (počet)		41 dny	
č. STU	Speciální tréninkové ukazatele			
7.	Úseky na rozvoj akcelerace AR (km)	13	3,46	26,62
8.	Úseky na rozvoj maximální rychlosti MR (km)	15	5,42	36,13
9.	Úseky na rozvoj rychlostní vytrvalosti RV (km)	40	35,68	89,20
10.	Úseky na rozvoj speciální vytrvalosti SV (km)	80	48,59	60,74
11.	Úseky na rozvoj tempové vytrvalosti TV (km)	120	224,47	187,06
12.	Úseky na rozvoj obecné vytrvalosti OV (km)	550	769,5	139,91
13.	Běh se zatížením BSZ (km)	30	32,18	107,27
14.	Speciální běžecká cvičení SBC (km)	60	28,29	47,15
15.	Rovinky ROV (km)	60	80,7	134,50
16.	Technika běhu TB (km)		0	
17.	Celkový objem naběhaných km CO	968	1 228,61	126,92
18.	Odrázová cvičení I. OC1 (opakování)	2000	0	0,00
19.	Odrázová cvičení II. OC2 (opakování)	7000	0	0,00
20.	Posilování s náčiním PSN (tuny)	150	165,392	110,26
21.	Posilování bez náčiní PBN (opakování)	10 000	6 600	66,00

Tabulka č. 21: Procentuální vyjádření shodnosti RTC 06/07 a modelového makrociklu

č.OTU	Obecné tréninkové ukazatele	19 - 20 let	2006/2007	%
1.	Dny zatížení (počet)	275	276	100,36
2.	Jednotky zatížení (počet)	340	302	88,82
3.	Počet závodů / startů	25/25	27/41	
4.	Celkový čas zatížení (hodin)	690	300	43,48
5.	Regenerace (hodin)	140	26/54d	
6.	Počet dnů zdr. Neschopnosti ZN/ZO (počet)		3 dny	
č. STU	Speciální tréninkové ukazatele			
7.	Úseky na rozvoj akcelerace AR (km)	15	7,96	53,07
8.	Úseky na rozvoj maximální rychlosti MR (km)	18	4,09	22,72
9.	Úseky na rozvoj rychlostní vytrvalosti RV (km)	50	20,59	41,18
10.	Úseky na rozvoj speciální vytrvalosti SV (km)	110	99,7	90,64
11.	Úseky na rozvoj tempové vytrvalosti TV (km)	190	189,37	99,67
12.	Úseky na rozvoj obecné vytrvalosti OV (km)	650	679,73	104,57
13.	Běh se zatížením BSZ (km)	40	11,98	29,95
14.	Speciální běžecká cvičení SBC (km)	60	50,52	84,20
15.	Rovinky ROV (km)	70	132,78	189,69
16.	Technika běhu TB (km)		25,89	
17.	Celkový objem naběhaných km CO	1 203	1 222,61	101,63
18.	Odrázová cvičení I. OC1 (opakování)	2500	140	5,60
19.	Odrázová cvičení II. OC2 (opakování)	10 000	240	2,40
20.	Posilování s náčiním PSN (tuny)	200	257,945	128,97
21.	Posilování bez náčiní PBN (opakování)	10 000	4 135	41,35