

Příloha 1. Tréninkový plán zimní přípravy

Tréninkový plán: 4.1-15.3 2012

Počet tréninků: 37

Počet zápasů: 6

Plán zimní přípravy 2011/2012						
Den	Zapas / trenink	Místo	HLAVNÍ ČÁST	Délka min.	Poznámky	
leden						
4	ST	TR	Terén +UMT	Rozvoj vytrvalosti+ hra	75	Zahájení přípravy
5	ČT	TR	Terén +UMT	Rozvoj vytrvalosti+ herní cvičení	60	
6	PÁ	volno				
7	SO	TR		Herní cvičení+ hra	60	
9	PO	TR	terén	Vytrvalost+rychlost	60	
10	ÚT	TR	Terén+ UMT	Rozvoj vytrvalosti+ herní cvičení	60	
11	ST	TR	UMT	Rozvoj síly	60	
12	ČT	volno				
13	PÁ	TR	Terén+ UMT	Vytrvalost+hra	75	
14	SO	volno				
15	NE	volno				
16	PO	TR	UMT	Herní cvičení	75	
17	ÚT	volno				
18	ST	TR	UMT	Herní cvičení	60	
20	PÁ	TR	UMT	Rychlost+herní cvičení	60	

21	SO	volno				
22	NE	zapas	UMT	Přípravné utkání	90	
23	PO	volno				
24	ÚT	TR	Terén+ UMT	Vytrvalost+herní cvičení	75	
25	ST	volno				
26	ČT	TR	UMT	Herní cvičení	60	
27	PÁ	TR	UMT	Rychlost+herní cvičení	75	
28	SO	volno				
29	NE	zápas	UMT	Přípravné utkání	90	
30	PO	volno				
31	ÚT	TR	UMT	Vytrvalost+herní cvičení	75	
ÚNOR						
1	ST	TR	UMT	vytrvalost+herní cvičení	75	
2	ČT	TR	UMT	Herní cvičení	60	
3	PÁ	volno				
4	SO	zapas		Přípravné utkání		
5	NE	volno				
6	PO	TR	UMT	Herní cvičení	60	
7	ÚT	volno				
8	ST	TR	UMT	Rozvoj síly	60	
9	ČT	TR	UMT	Herní cvičení	60	
10	PÁ	volno				
11	SO			Odjezd na soustředění, kde probíhal rozvoj kondičních předpokladů, obsahem soustředění		

				bylo 9 TR z toho 4 na vytrvalost, 2 rychlost, 3 na herní cvičení, 2x jsme zapojili i bazén jako regeneraci		
18	SO	volno		Návrat ze soustředění		
19	NE	volno				
20	PO	TR	UMT	Herní cvičení	60	
21	ÚT	volno				
22	ST	TR	UMT	Herní cvičení	60	
23	ČT	TR	UMT	hra	60	
24	PÁ	volno				
25	SO	zapas	UMT	Přípravné utkání	90	
26	NE	volno				
27	PO	TR	UMT	Vytrvalost+herní cvičení	60	
28	ÚT	TR	UMT	Vytrvalost+hra	60	
29	ST	volno				
BŘEZEN -Snížení intenzity-přichází předzápasové období						
1	ČT	TR	UMT	hra	60	
2	PÁ	volno				
3	SO	zapas	UMT	Přátelské utkání	90	
4	NE	volno				
5	PO	TR	UMT	Vytrvalost+hra	60	
6	ÚT	TR	UMT	Vytrvalost+hra	60	
7	ST	volno				
8	ČT	TR	UMT	hra	60	
9	PÁ	volno				

10	SO	zapas	UMT	Přípravné utkání	90	
11	NE	volno				
12	PO	TR	UMT	Vytrvalost+hra	60	
13	ÚT	TR	UMT	Rychlost+hra	60	
14	ST	volno				
15	ČT	TR	UMT	hra	60	