

## **Přílohy**

Tabulka č. 3 – listopad 2007 sportovec OS

Tabulka č. 4 – prosinec 2007 sportovec OS

Tabulka č. 5 – leden 2008 sportovec OS

Tabulka č. 6 – únor 2008 sportovec OS

Tabulka č. 7 – listopad 2007 sportovec VZ

Tabulka č. 8 – prosinec 2007 sportovec VZ

Tabulka č. 9 – leden 2008 sportovec VZ

Tabulka č. 10 – únor 2008 sportovec VZ

Tabulka č. 11 – listopad 2007 sportovec MŽ

Tabulka č. 12 – prosinec 2007 sportovec MŽ

Tabulka č. 13 – leden 2008 sportovec MŽ

Tabulka č. 14 – únor 2008 sportovec MŽ

Tabulka č. 3

**Objem tréninku v období 1.11.-30.11.2007 – sportovec OS**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-čt	110	30	x	50	x	2
2.-pá	40	18	75	x	60	2
3.-so	x	x	x	60	x	1
4.-ne	x	x	x	x	x	x
5.-po	48	20	120	x	60	2
6.-út	85	27	x	50	x	2
7.-st	x	x	110	30	45	1
8.-čt	85	18	x	30	60	2
9.-pá	75	21	65	x	40	2
10.-so	x	x	x	50	x	1
11.-ne	x	x	x	x	x	x
12.-po	75	22	120	x	60	2
13.-út	130	35	x	50	40	2
14.-st	x	x	115	50	40	1
15.-čt	70	19	x	50	100	2
16.-pá	75	19	70	x	60	2
17.-so	x	x	x	50	x	1
18.-ne	x	x	x	x	x	x
19.-po	x	x	110	30	90	1
20.-út	130	34	x	40	x	2
21.-st	x	x	90	x	55	1
22.-čt	90	24	x	40	60	2
23.-pá	80	19	85	x	60	2
24.-so	x	x	x	x	60	1
25.-ne	x	x	x	x	x	x
26.-po	85	22	x	x	x	2
27.-út	60	15	x	50	x	2
28.-st	x	x	70	x	115	1
29.-čt	100	28	x	x	x	2
30.-pá	40	12	x	x	x	1
<b>Celkem</b>	<b>1378</b>	<b>383</b>	<b>1030</b>	<b>630</b>	<b>1005</b>	<b>47</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 4

**Objem tréninku v období 1.12.-31.12.2007 – sportovec OS**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-so	30	8	x	x	x	1
2.-ne	x	x	x	x	x	x
3.-po	x	x	x	x	240	1
4.-út	x	x	x	170	x	2
5.-st	x	x	x	200	x	2
6.-čt	x	x	x	x	240	2
7.-pá	x	x	80	x	15	1
8.-so	x	x	x	195	30	2
9.-ne	x	x	80	x	105	2
10.-po	x	x	x	x	240	1
11.-út	x	x	x	180	30	2
12.-st	x	x	x	140	x	2
13.-čt	x	x	85	x	45	1
14.-pá	x	x	x	180	x	1
15.-so	x	x	x	90	x	1
16.-ne	x	x	x	x	x	x
17.-po	80	19	80	x	30	2
18.-út	125	32	x	40	x	2
19.-st	x	x	90	x	55	1
20.-čt	90	25	x	40	60	2
21.-pá	70	18	90	x	60	2
22.-so	55	16	x	x	x	1
23.-ne	x	x	x	x	x	x
24.-po	x	x	x	x	x	1
25.-út	x	x	x	x	x	1
26.-st	40	10	60	x	x	1
27.-čt	60	17	x	x	x	1
28.-pá	80	23	x	x	x	1
29.-so	x	x	x	50	x	1
30.-ne	x	x	x	x	50	1
31.-po	x	x	x	x	50	1
<b>Celkem</b>	<b>630</b>	<b>168</b>	<b>565</b>	<b>1285</b>	<b>1250</b>	<b>39</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trénažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trénažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 5

**Objem tréninku v období 1.1.-31.1.2008 – sportovec OS**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-út	x	x	x	x	x	x
2.-st	90	22	90	x	x	2
3.-čt	70	20	x	45	30	2
4.-pá	75	21	60	x	60	2
5.-so	65	18	x	x	x	1
6.-ne	x	x	x	x	x	x
7.-po	80	22	x	x	x	1
8.-út	45	12	x	x	30	2
9.-st	45	14	x	x	x	1
10.-čt	40	14	x	45	x	2
11.-pá	80	23	80	x	60	2
12.-so	30	8	x	x	x	1
13.-ne	x	x	x	x	x	x
14.-po	110	31	90	x	x	2
15.-út	105	31	x	50	x	2
16.-st	x	x	95	x	40	1
17.-čt	70	19	x	50	30	2
18.-pá	120	35	x	40	x	2
19.-so	x	x	x	x	x	x
20.-ne	x	x	x	x	x	x
21.-po	110	32	90	x	x	2
22.-út	60	16	x	50	x	1
23.-st	x	x	90	x	40	1
24.-čt	75	21	x	50	30	2
25.-pá	75	22	40	x	x	2
26.-so	50	14	x	x	x	1
27.-ne	x	x	x	x	x	x
28.-po	115	34	75	x	x	1
29.-út	95	25	x	50	x	2
30.-st	x	x	90	20	40	1
31.-čt	70	19	x	x	70	2
<b>Celkem</b>	<b>1675</b>	<b>473</b>	<b>800</b>	<b>400</b>	<b>430</b>	<b>40</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 6

**Objem tréninku v období 1.2.–3.3.2008 – sportovec OS**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-pá	100	27	x	x	x	2
2.-so	x	x	x	x	x	x
3.-ne	x	x	x	x	x	x
4.-po	100	25	90	x	x	2
5.-út	80	21	x	x	30	2
6.-st	35	10	x	x	30	1
7.-čt	75	22	x	x	60	1
8.-pá	35	10	x	x	20	1
9.-so	35	10	x	x	x	1
10.-ne	x	x	x	x	x	x
11.-po	90	25	x	x	x	2
12.-út	60	15	x	40	x	2
13.-st	x	x	90	x	40	1
14.-čt	90	22	x	50	60	2
15.-pá	75	21	90	x	60	2
16.-so	x	x	x	50	x	1
17.-ne	x	x	x	x	x	x
18.-po	x	x	x	x	60	1
19.-út	150	30+x	90	20	20	2
20.-st	190	36+x	x	30	x	2
21.-čt	80+20	15+6	90	x	x	1
22.-pá	230	40+x	x	30	x	2
23.-so	230	40+x	x	30	x	2
24.-ne	160	31+x	x	x	60	2
25.-po	x	x	x	x	x	x
26.-út	170	30+x	90	20	x	2
27.-st	180	35+x	x	35	x	2
28.-čt	140	30+x	x	x	60	2
1.-pá	110	20+x	x	30	x	1
2.-so	230	40+x	x	x	x	2
3.-ne	x+40	x+11	90	x	x	1
<b>Celkem</b>	<b>1870+835</b>	<b>347+225</b>	<b>630</b>	<b>335</b>	<b>500</b>	<b>42</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trénažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trénažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 7

**Objem tréninku v období 1.11.-30.11.2007 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-čt	x	x	x	x	80	1
2.-pá	x	x	x	x	60	1
3.-so	x	x	x	x	x	x
4.-ne	x	x	100	x	20	2
5.-po	30	7,9	x	x	60	2
6.-út	33	8,5	130	x	x	2
7.-st	x	x	x	x	60	1
8.-čt	x	x	x	x	60	1
9.-pá	31	8,6	50	20	x	2
10.-so	x	x	x	x	x	x
11.-ne	x	x	x	x	30	x
12.-po	40	10,6	x	x	60	2
13.-út	x	x	x	x	x	x
14.-st	10	2,6	45	x	60	1
15.-čt	x	x	25	20	60	2
16.-pá	50	13,2	x	x	60	1
17.-so	37	9,6	35	x	x	1
18.-ne	26	6,8	50	x	x	1
19.-po	30	7,6	55	x	60	1
20.-út	39	9,5	x	x	x	1
21.-st	40	9,7	20	x	60	2
22.-čt	x	x	45	x	60	1
23.-pá	x	x	x	x	90	1
24.-so	35	8,8	15	x	x	1
25.-ne	35	9,1	30	x	x	1
26.-po	26	6,3	35	x	x	1
27.-út	41	10,1	40	x	x	1
28.-st	30	7,8	30	x	60	2
29.-čt	x	x	x	x	60	1
30.-pá	22	5,4	x	x	60	2
<b>Celkem</b>	<b>555</b>	<b>142,1</b>	<b>705</b>	<b>40</b>	<b>1060</b>	<b>35</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

OSmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 8

**Objem tréninku v období 1.12.-31.12.2007 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-so	36	7,1	x	x	x	1
2.-ne	x	x	40	x	x	1
3.-po	90	24	x	x	60	2
4.-út	30	8,4	25	x	x	2
5.-st	32	8,6	30	x	60	2
6.-čt	37	9,2	x	x	60	2
7.-pá	31	7,8	30	x	x	1
8.-so	x	x	x	x	x	x
9.-ne	20	5,5	75	x	x	1
10.-po	18	4,5	50	x	60	2
11.-út	18	4,7	65	x	x	2
12.-st	x	x	x	x	60	1
13.-čt	17	4,3	x	x	60	2
14.-pá	18	4,7	x	x	60	2
15.-so	x	x	x	x	x	x
16.-ne	21	5,5	x	x	x	1
17.-po	x	x	x	x	60	1
18.-út	30	8,3	60	x	x	2
19.-st	x	x	60	x	110	2
20.-čt	30	8,3	45	x	x	2
21.-pá	x	x	x	x	30	x
22.-so	20	5,7	x	x	20	1
23.-ne	x	x	x	x	40	1
24.-po	21	5,6	10	x	150	1
25.-út	x	x	x	x	x	x
26.-st	35	9,6	60	x	x	1
27.-čt	x	x	x	x	60	1
28.-pá	x	x	x	x	x	x
29.-so	x	x	x	x	x	x
30.-ne	x	x	x	x	30	x
31.-po	x	x	x	83	x	1
<b>Celkem</b>	<b>504</b>	<b>131,8</b>	<b>550</b>	<b>83</b>	<b>920</b>	<b>35</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 9

**Objem tréninku v období 1.1.-31.1.2008 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-út	x	x	x	x	x	x
2.-st	30	8,1	40	x	60	2
3.-čt	30	8,4	x	x	60	1
4.-pá	35	8,9	130	10	x	2
5.-so	35	8,7	x	5	x	1
6.-ne	x	x	x	x	x	x
7.-po	35	8,6	x	x	60	2
8.-út	26	6,8	40	20	x	2
9.-st	17	4,4	40	x	90	2
10.-čt	x	x	x	x	60	1
11.-pá	13	3,3	x	x	15	1
12.-so	31	7,2	x	x	x	1
13.-ne	x	x	50	x	x	1
14.-po	30	7,9	45	x	60	3
15.-út	27	6,8	35	x	x	1
16.-st	30	8,2	10	x	120	2
17.-čt	26	6,8	30	x	60	2
18.-pá	39	10	x	x	x	1
19.-so	10	2,7	30	x	x	1
20.-ne	50	13,3	60	x	x	1
21.-po	x	x	110	x	60	2
22.-út	22	5,3	x	x	x	1
23.-st	x	x	x	x	120	1
24.-čt	25	6,6	x	x	60	2
25.-pá	x	x	x	x	x	x
26.-so	31	7,8	x	x	60	2
27.-ne	x	x	x	x	55	1
28.-po	x	x	100	x	60	2
29.-út	40	11,1	30	x	x	1
30.-st	33	9,1	x	x	60	2
31.-čt	55	14,8	35	x	60	2
<b>Celkem</b>	<b>670</b>	<b>174,8</b>	<b>785</b>	<b>35</b>	<b>1120</b>	<b>43</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně



Tabulka č. 10

**Objem tréninku v období 1.2.-3.3.2008 – sportovec VZ**

Datum	Tmin	Tkm	Pmin	Bmin	Osmin	F
1.-pá	5	1,3	20	x	60	1
2.-so	x	x	x	x	x	x
3.-ne	25	6,8	60	x	20	1
4.-po	50	13,3	120	x	60	2
5.-út	x	x	x	x	x	x
6.-st	17	4,6	x	x	60	2
7.-čt	18	4,9	x	x	60	2
8.-pá	x	x	x	x	x	x
9.-so	41	10	x	x	20	2
10.-ne	x	x	30	x	x	1
11.-po	x	x	70	x	60	2
12.-út	x	x	x	x	20	x
13.-st	30	7,9	70	x	60	3
14.-čt	20	5,4	15	x	90	1
15.-pá	x	x	x	x	60	2
16.-so	x	x	x	x	x	x
17.-ne	x	x	50	x	x	1
18.-po	x	x	125	x	60	3
19.-út	x	x	x	x	50	x
20.-st	90	24,8	80	x	110	2
21.-čt	x	x	x	x	67	1
22.-pá	x	x	x	x	x	x
23.-so	x	x	x	x	x	x
24.-ne	x	x	x	x	20	x
25.-po	35	9,5	110	x	60	3
26.-út	x	x	x	x	x	x
27.-st	80	20	45	x	60	2
28.-čt	x	x	x	x	125	1
1.-pá	x	x	20	x	60	1
2.-so	x	x	x	x	x	x
3.-ne	13	3,6	30	35	20	2
<b>Celkem</b>	<b>424</b>	<b>112,1</b>	<b>845</b>	<b>35</b>	<b>1202</b>	<b>35</b>

Vysvětlivky:

Tmin – veslařský trenažer – minuty strávené jízdou

Tkm – veslařský trenažer – ujeté kilometry

Pmin – minuty v posilovně

Bmin – běh minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – fotbal, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 11

**Objem tréninku v období 1.11.-30.11.2007 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-čt	60	x	x	x	1
2.-pá	x	45	x	x	1
3.-so	x	x	x	180	1
4.-ne	x	60	x	x	1
5.-po	45	x	30	x	1
6.-út	x	60	x	x	1
7.-st	60	40	x	20	2
8.-čt	x	x	x	x	x
9.-pá	x	90	x	x	1
10.-so	x	x	x	x	x
11.-ne	x	x	x	x	x
12.-po	60	x	40	x	1
13.-út	x	x	x	x	x
14.-st	45	x	20	80	1
15.-čt	x	45	x	x	1
16.-pá	60	x	15	x	1
17.-so	x	60	x	30	2
18.-ne	x	x	x	x	x
19.-po	x	30	x	60	1
20.-út	60	x	20	x	1
21.-st	x	60	x	x	1
22.-čt	60	x	40	x	1
23.-pá	x	x	x	x	x
24.-so	x	x	x	x	x
25.-ne	x	x	x	x	x
26.-po	45	x	30	20	1
27.-út	x	45	x	x	1
28.-st	60	x	40	x	1
29.-čt	x	x	x	40	1
30.-pá	60	40	x	x	2
<b>Celkem</b>	<b>615</b>	<b>575</b>	<b>235</b>	<b>430</b>	<b>25</b>

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 12

**Objem tréninku v období 1.12.-31.12.2007 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-so	x	x	x	x	x
2.-ne	x	x	x	x	x
3.-po	x	45	x	x	1
4.-út	60	x	20	x	1
5.-st	x	60	x	x	1
6.-čt	60	x	20	x	1
7.-pá	x	x	x	60	x
8.-so	x	60	x	x	1
9.-ne	x	x	x	x	x
10.-po	45	x	20	20	1
11.-út	x	30	x	x	1
12.-st	60	x	x	20	1
13.-čt	60	x	30	x	1
14.-pá	x	x	x	x	x
15.-so	x	x	x	x	x
16.-ne	x	x	x	x	x
17.-po	x	60	x	x	1
18.-út	x	60	x	x	1
19.-st	60	x	30	x	1
20.-čt	45	30	x	15	2
21.-pá	x	x	60	x	1
22.-so	x	x	x	x	x
23.-ne	x	x	x	x	x
24.-po	x	x	x	x	x
25.-út	x	x	x	x	x
26.-st	x	x	x	180	2
27.-čt	x	x	x	150	1
28.-pá	x	x	x	180	2
29.-so	x	x	x	180	2
30.-ne	x	30	x	x	1
31.-po	x	x	x	x	x
<b>Celkem</b>	<b>390</b>	<b>375</b>	<b>180</b>	<b>805</b>	<b>23</b>

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 13

**Objem tréninku v období 1.1.-31.1.2008 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-út	x	x	x	x	x
2.-st	x	x	x	x	x
3.-čt	x	x	x	x	x
4.-pá	60	x	x	x	1
5.-so	x	x	x	x	x
6.-ne	x	x	60	x	1
7.-po	60	x	x	x	1
8.-út	x	x	40	20	1
9.-st	60	x	20	x	1
10.-čt	x	x	x	40	1
11.-pá	60	x	20	20	1
12.-so	x	x	x	x	x
13.-ne	x	x	x	x	x
14.-po	60	x	40	x	1
15.-út	x	x	x	60	x
16.-st	x	x	x	x	x
17.-čt	x	x	x	x	x
18.-pá	60	x	40	x	1
19.-so	x	x	x	x	x
20.-ne	x	x	x	x	x
21.-po	45	x	40	15	1
22.-út	x	45	x	x	1
23.-st	60	40	x	x	2
24.-čt	x	x	x	40	1
25.-pá	60	x	x	x	1
26.-so	x	x	x	x	x
27.-ne	x	60	x	x	1
28.-po	45	x	x	75	1
29.-út	x	x	60	30	1
30.-st	60	x	20	x	1
31.-čt	x	x	x	x	x
<b>Celkem</b>	<b>630</b>	<b>145</b>	<b>340</b>	<b>300</b>	<b>19</b>

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

Tabulka č. 14

**Objem tréninku v období 1.2.-3.3.2008 – sportovec MŽ**

Datum	Pmin	Bvmin	Btmin	Osmin	F
1.-pá	60	x	x	x	1
2.-so	x	x	x	x	x
3.-ne	x	x	x	x	x
4.-po	45	x	20	20	1
5.-út	x	60	x	x	1
6.-st	x	x	x	60	x
7.-čt	60	60	x	x	2
8.-pá	x	x	x	x	x
9.-so	x	x	x	x	x
10.-ne	x	x	x	x	x
11.-po	60	40	x	20	2
12.-út	x	60	x	x	1
13.-st	60	45	20	10	2
14.-čt	x	x	x	x	x
15.-pá	60	x	x	180	2
16.-so	x	x	x	x	x
17.-ne	x	x	x	x	x
18.-po	60	x	30	x	1
19.-út	x	90	x	x	1
20.-st	60	x	20	20	1
21.-čt	x	x	x	x	x
22.-pá	x	60	x	x	1
23.-so	x	75	x	x	1
24.-ne	x	x	x	x	x
25.-po	45	x	15	10	1
26.-út	x	60	x	x	1
27.-st	60	x	20	x	1
28.-čt	x	x	x	x	x
1.-pá	x	x	x	60	x
2.-so	x	120	x	x	1
3.-ne	x	x	x	x	x
<b>Celkem</b>	<b>570</b>	<b>670</b>	<b>125</b>	<b>380</b>	<b>21</b>

Vysvětlivky:

Pmin – minuty v posilovně

Bvmin – běh minuty venku

Btmin – běh na páse minuty

Osmin – minuty doplňkové sporty – veslařský trenažer, kolo, protahovací a rehabilitační cvičení, lyže sjezd

F – tréninkové fáze denně

