

Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1: Sloupcové grafy dynamiky tréninkových ukazatelů v RTC 2010/2011 – 2015/2016

Graf 1 Dny a jednotky zatížení

Graf 2 Celkové a cyklické hodiny

Graf 3 Cyklické hodin v jednotlivých intenzitách

Graf 4 Běh na lyžích

Graf 5 Běh na lyžích v jednotlivých intenzitách

Graf 6 Kolečkové lyže a imitace

Graf 7 Kolečkové lyže v jednotlivých intenzitách

Graf 8 Atletický běh a kolo

Graf 9 Atletický běh v jednotlivých intenzitách

Graf 10 Kolo v jednotlivých intenzitách

Graf 11 Obecná a speciální síla

Graf 12 Speciální a obecné tréninkové prostředky

Graf 13 Procentuální zastoupení speciálních a obecných tréninkových prostředků na celkovém objemu tréninku

Příloha č. 2: Výšečové grafy dynamiky tréninkových ukazatelů v RTC 2010/2011 – 2015/2016

Graf 14 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2010/2011

Graf 15 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2011/2012

Graf 16 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2012/2013

Graf 17 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2013/2014

Graf 18 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2014/2015

Graf 19 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2014/2015

Příloha č. 3: Tabulky se sportovními výsledky Martina Jakše v RTC 2010/2011 – 2015/2016

Tabulka 1 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2010/2011

Tabulka 2 Výsledky Martina Jakše na MS 2011

Tabulka 3 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2011/2012

Tabulka 4 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2010/2011

Tabulka 5 Výsledky Martina Jakše na MS 2013

Tabulka 6 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2013/2014

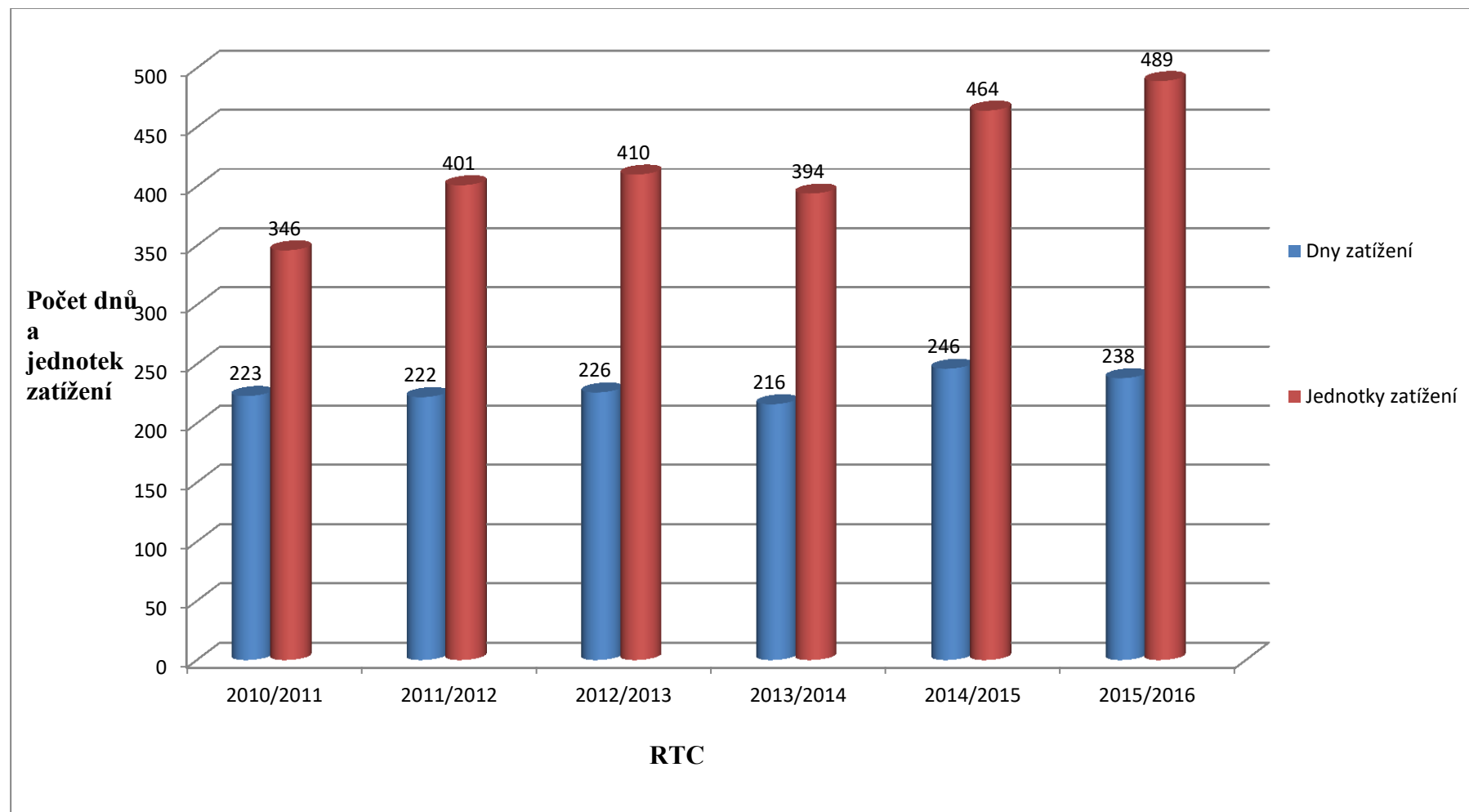
Tabulka 7 Výsledky Martina Jakše na ZOH 2014

Tabulka 8 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2014/2015

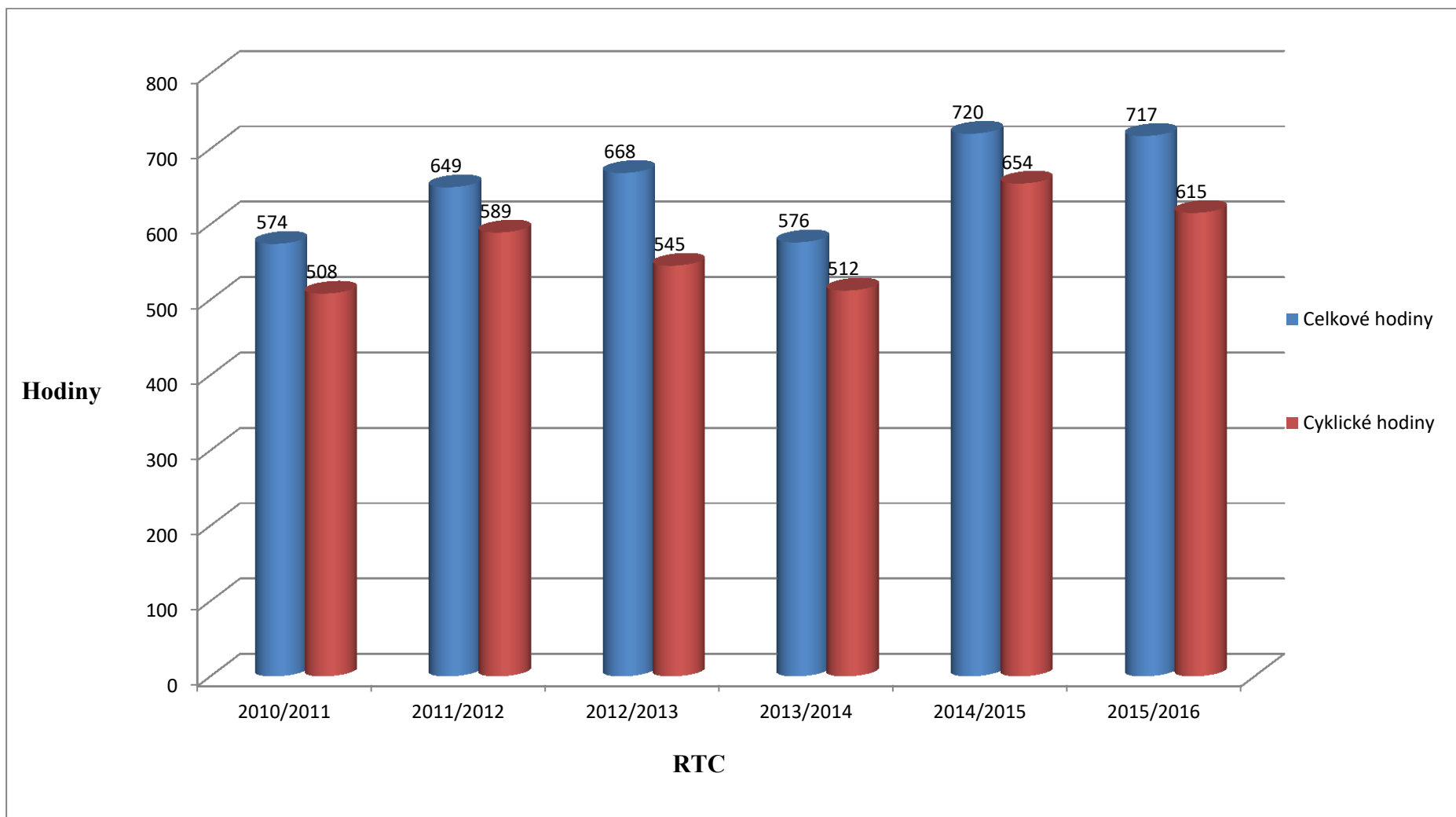
Tabulka 9 Výsledky Martina Jakše na MS 2015

Tabulka 10 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2015/2016

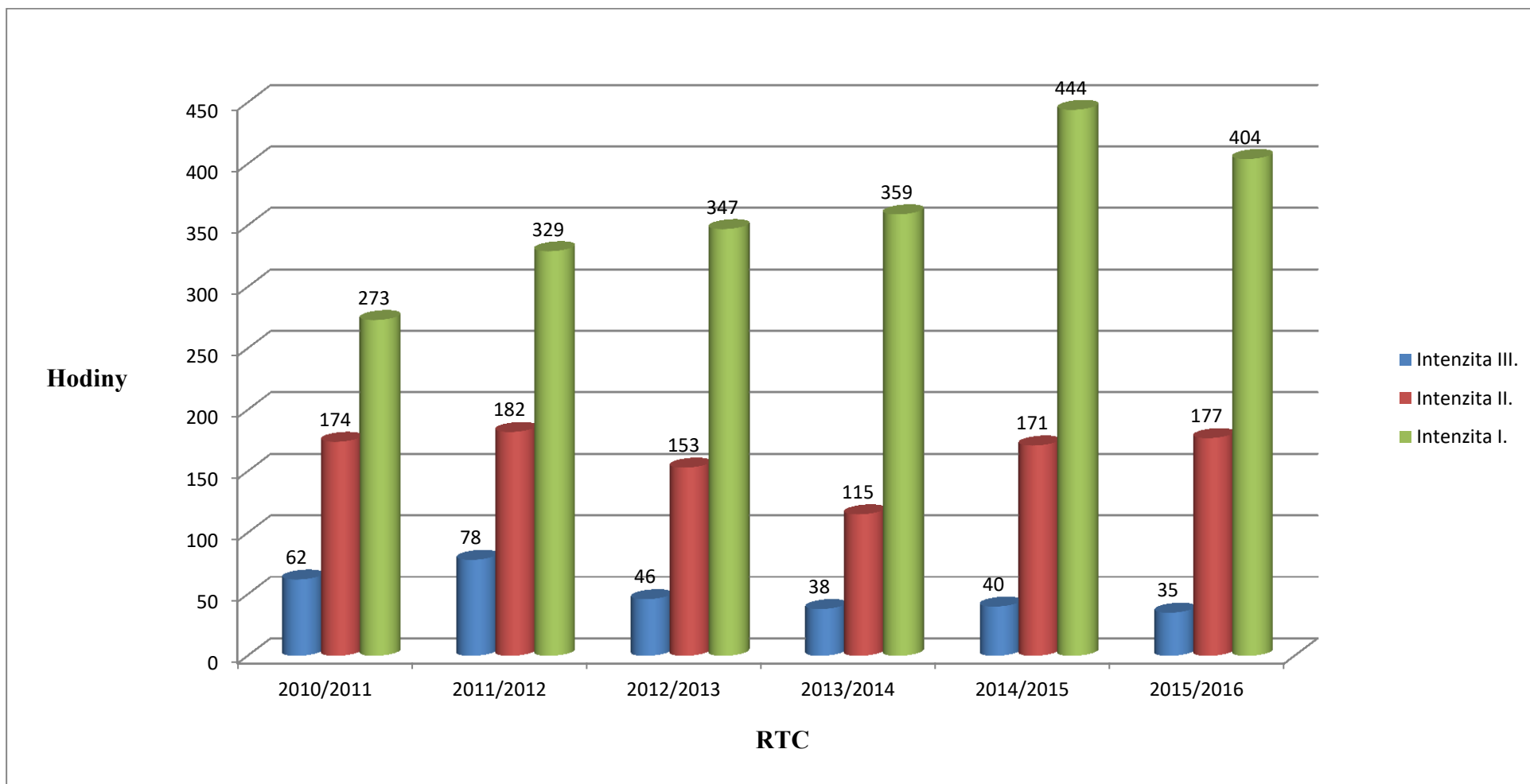
Příloha č. 1: Sloupcové grafy dynamiky tréninkových ukazatelů v RTC 2010/2011 – 2015/2016



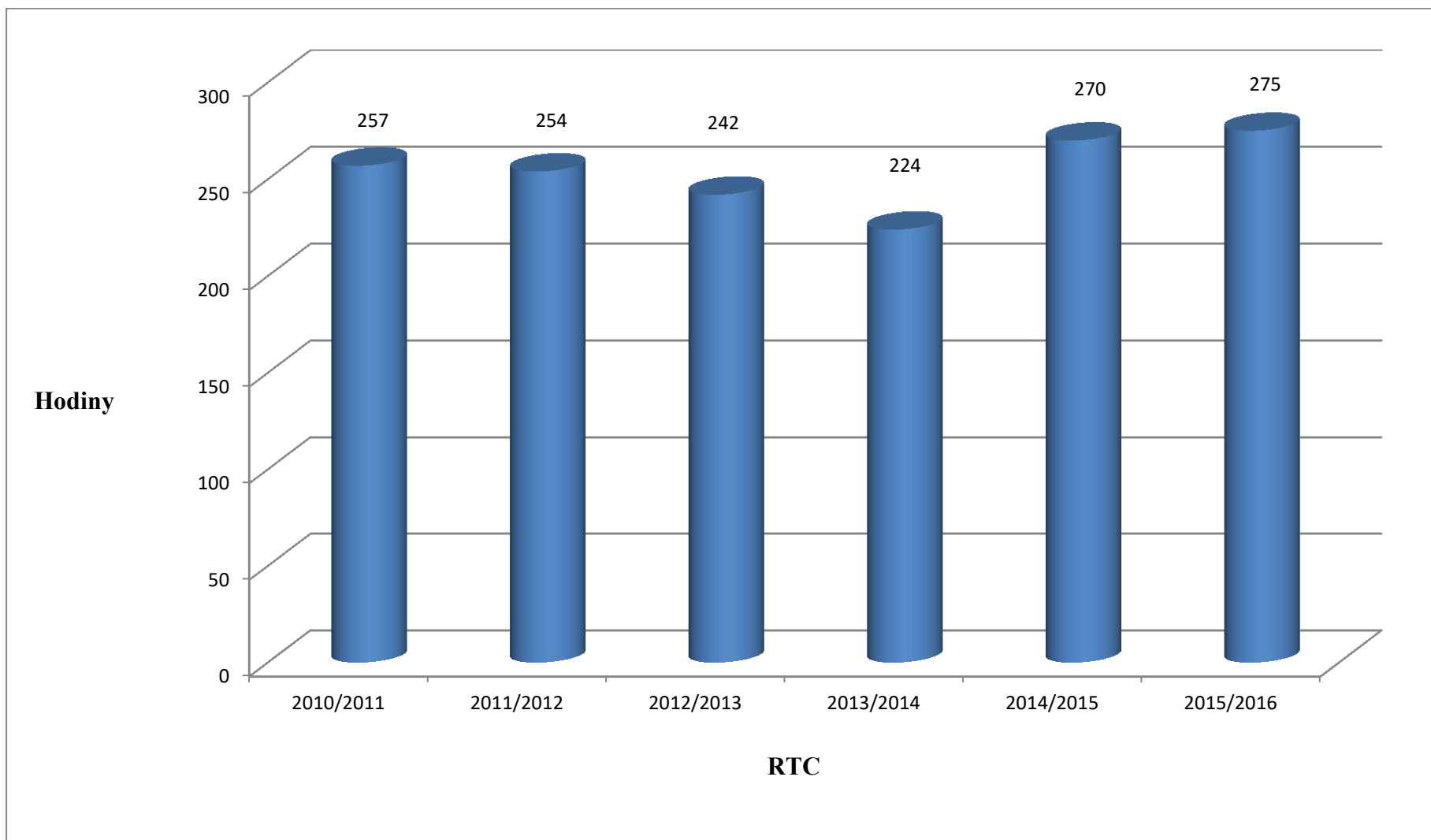
Graf 1 Dny a jednotky zatížení



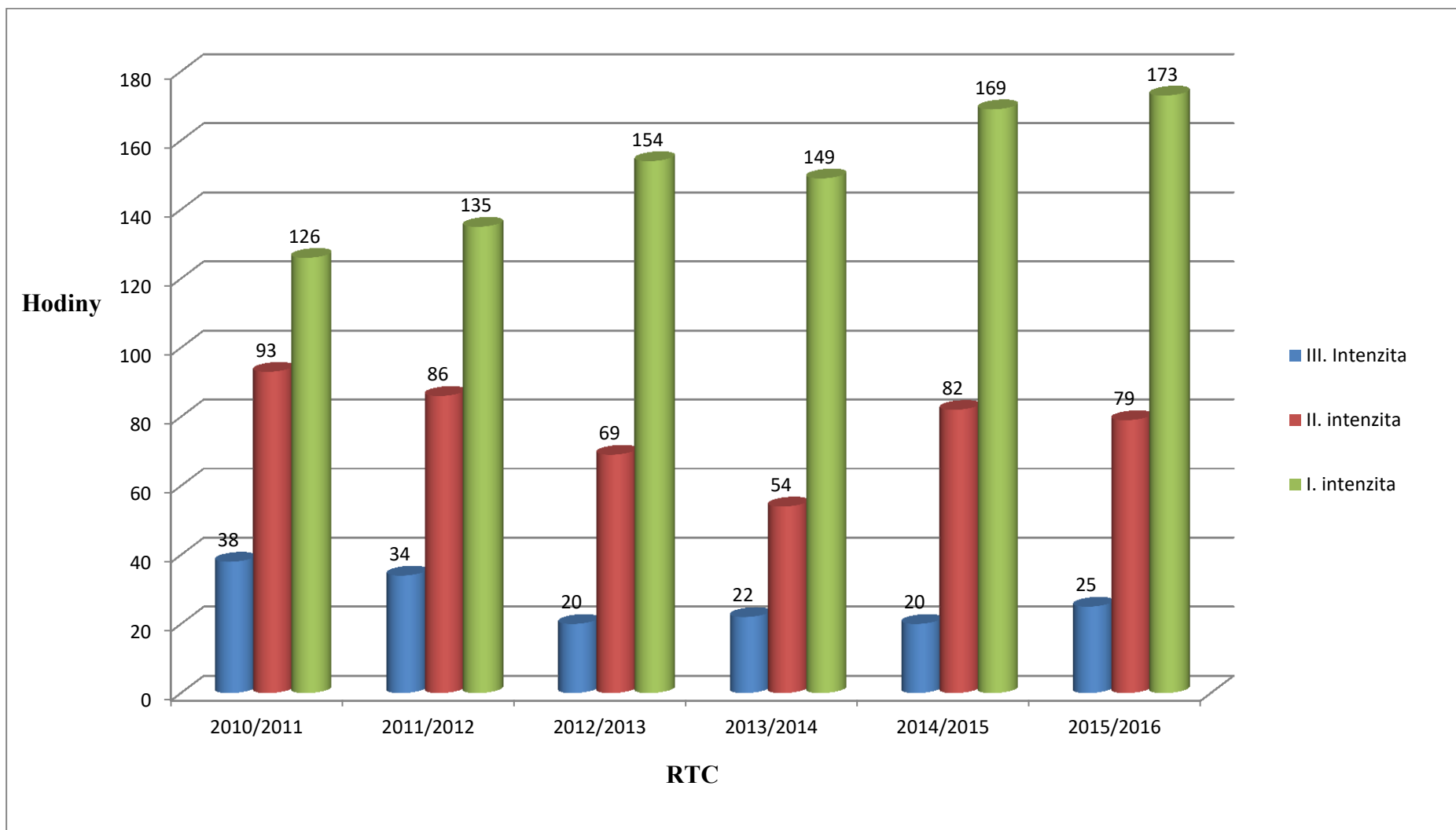
Graf 2 Celkové a cyklické hodiny



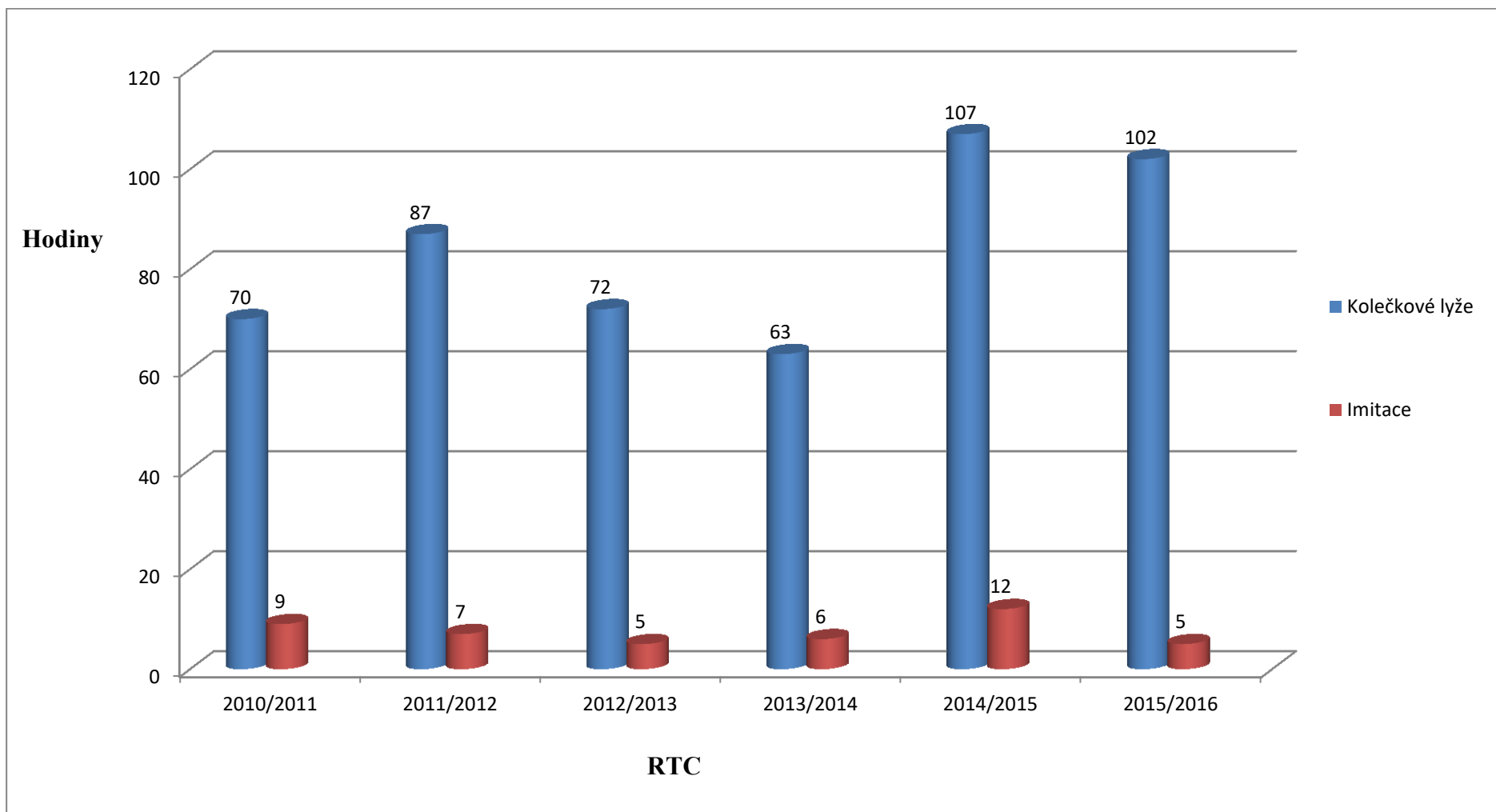
Graf 3 Cyklické hodiny v jednotlivých intenzitách



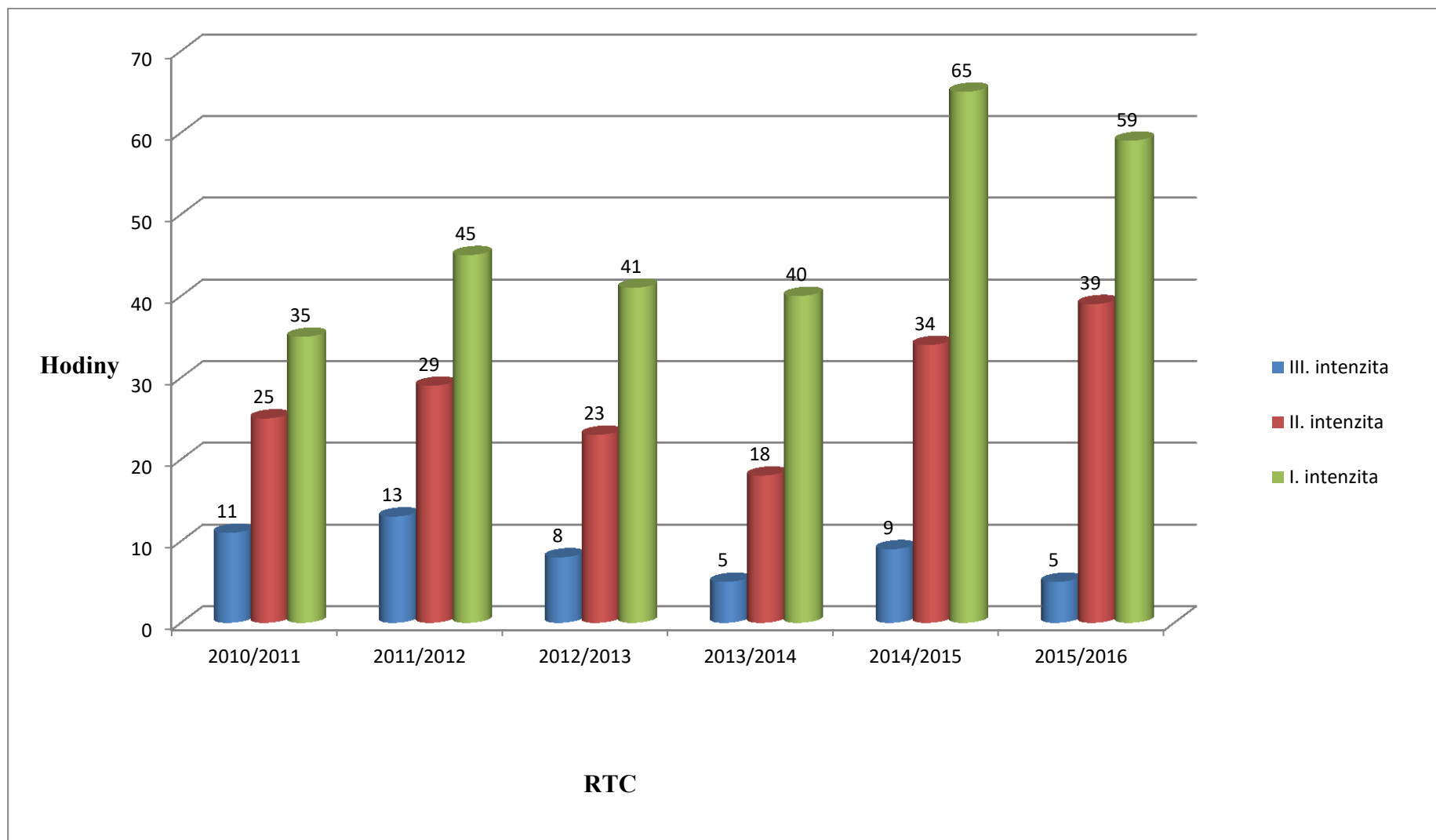
Graf 4 Běh na lyžích



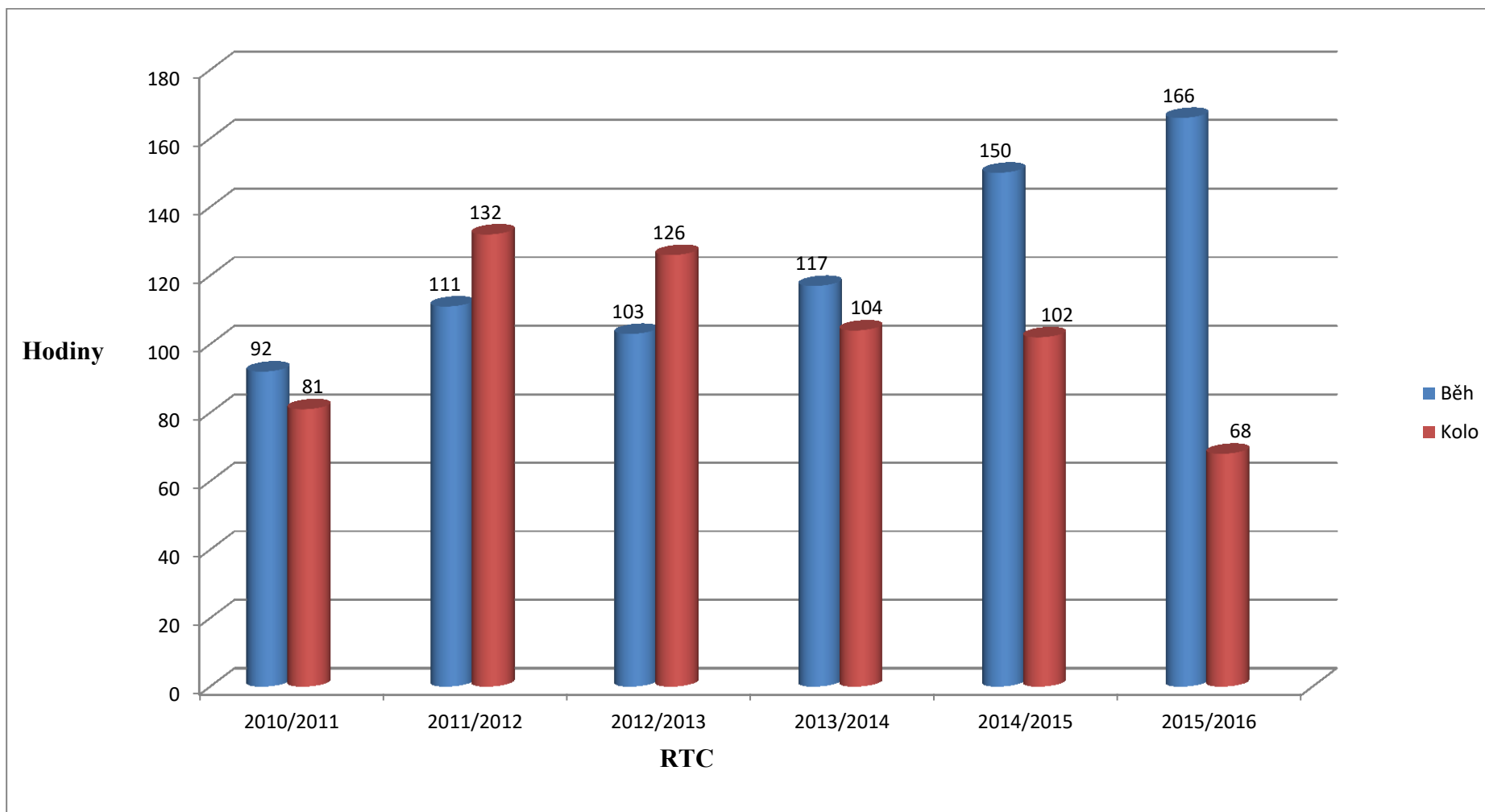
Graf 5 Běh na lyžích v jednotlivých intenzitách



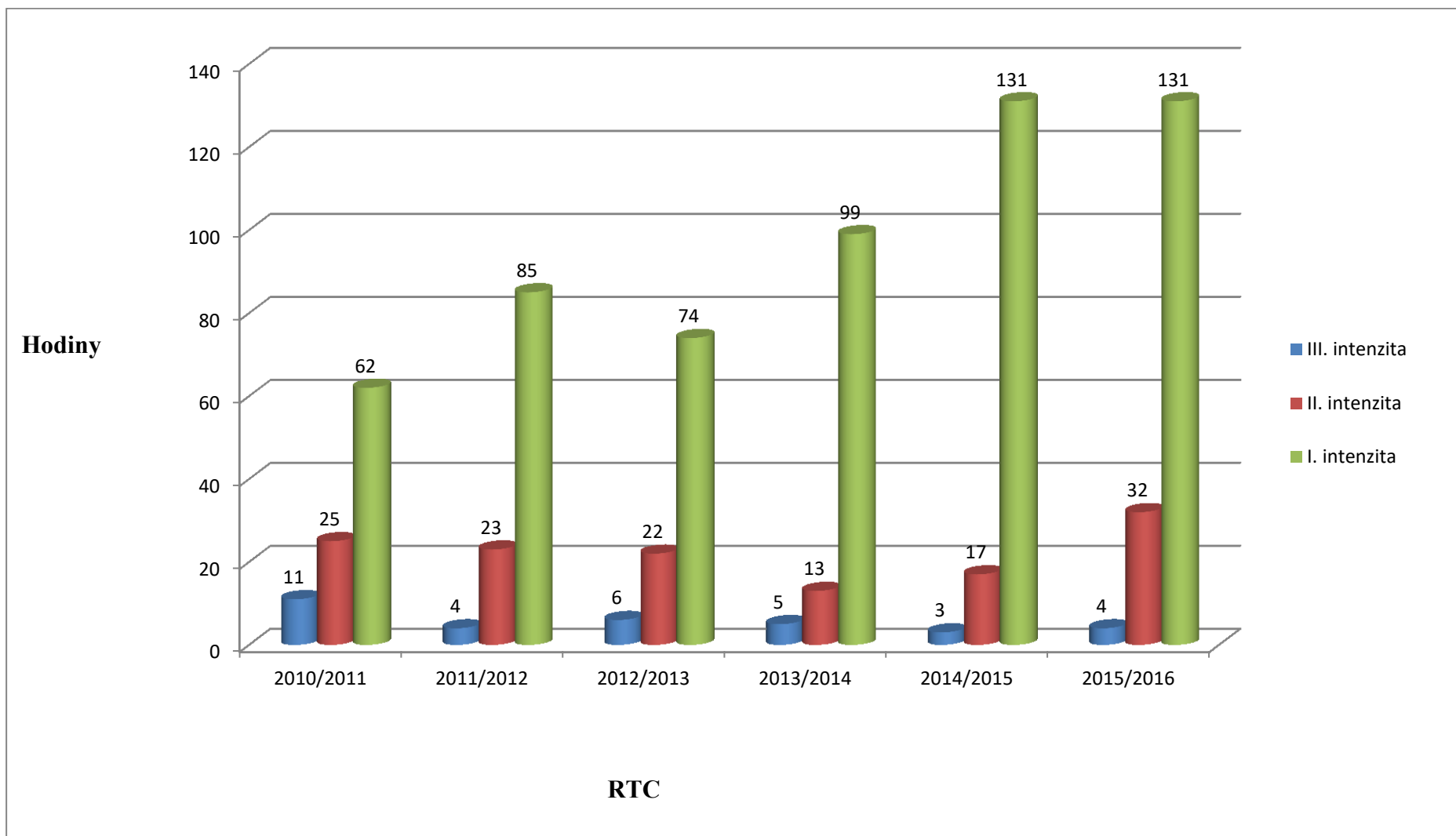
Graf 6 Kolečkové lyže a imitace



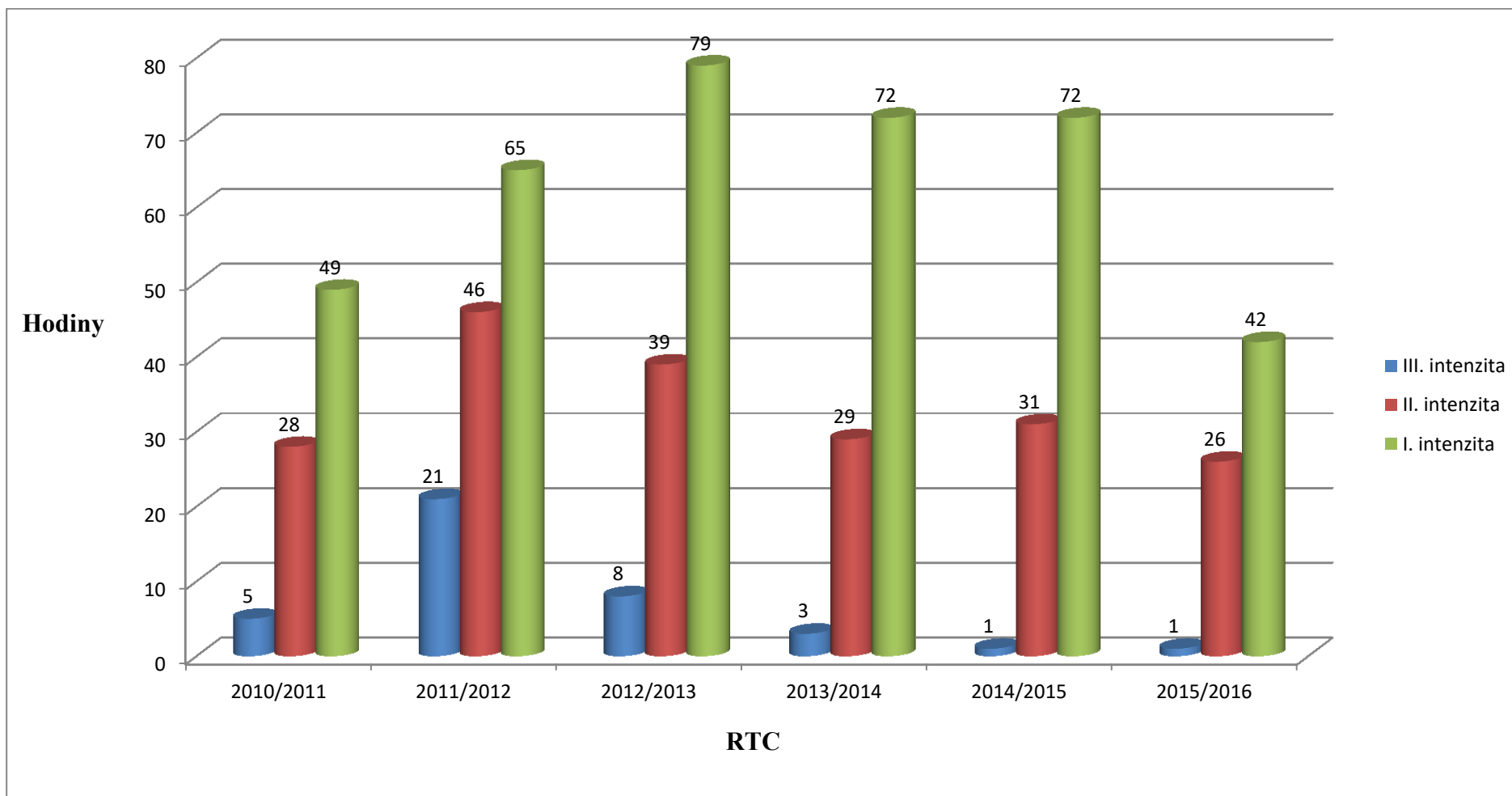
Graf 7 Kolečkové lyže v jednotlivých intenzitách



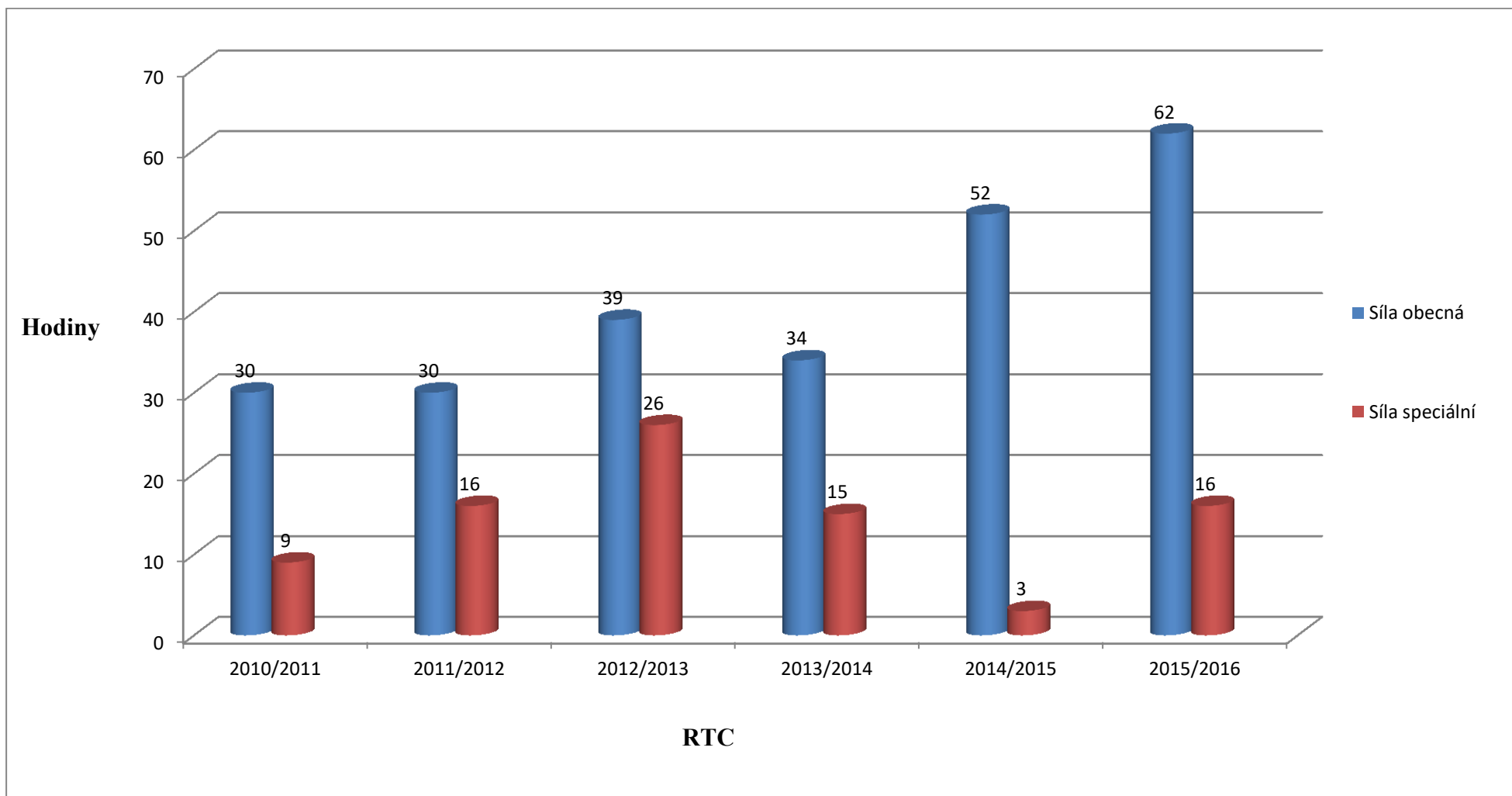
Graf 8 Atletický běh a kolo



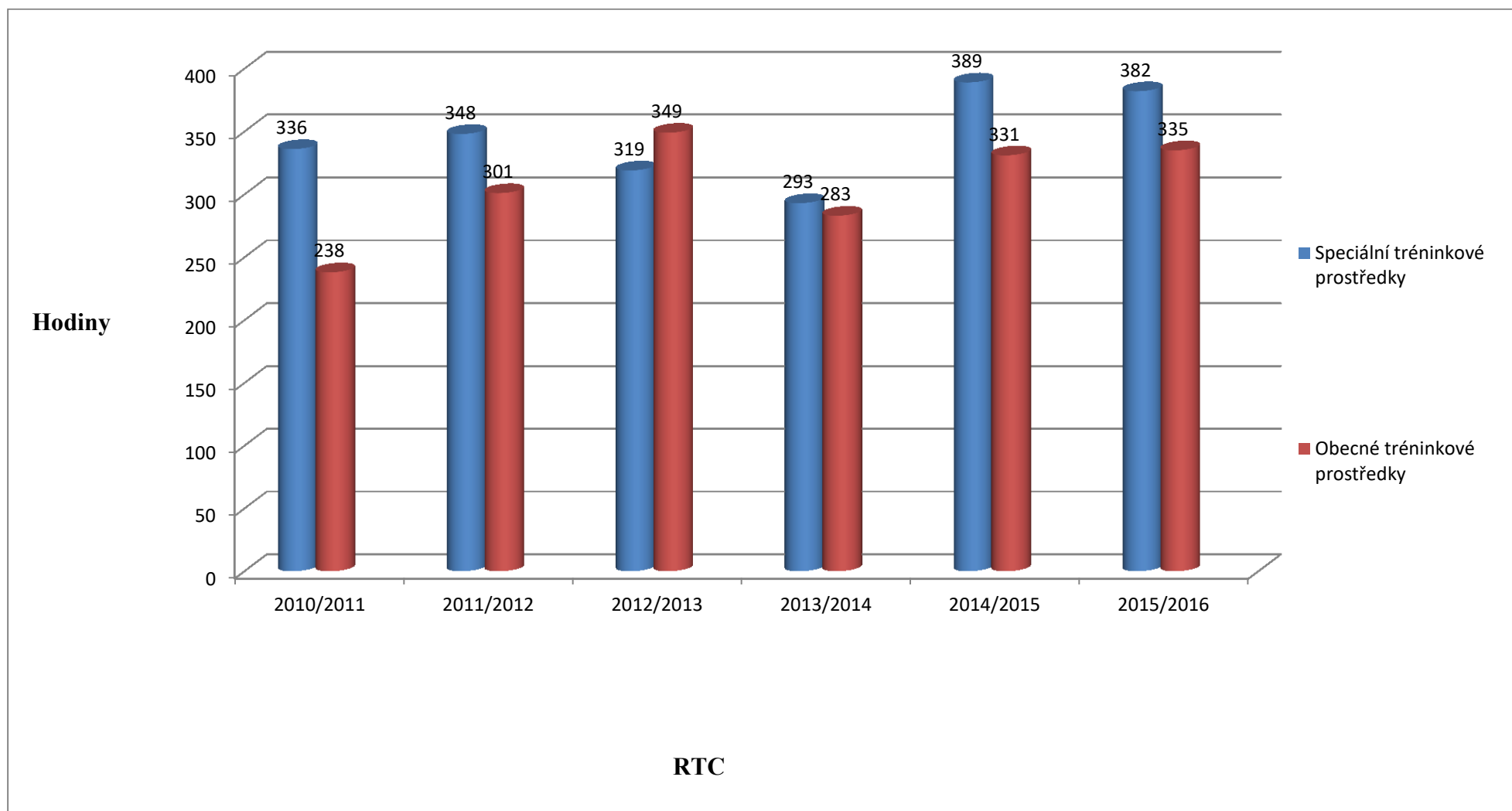
Graf 9 Atletický běh v jednotlivých intenzitách



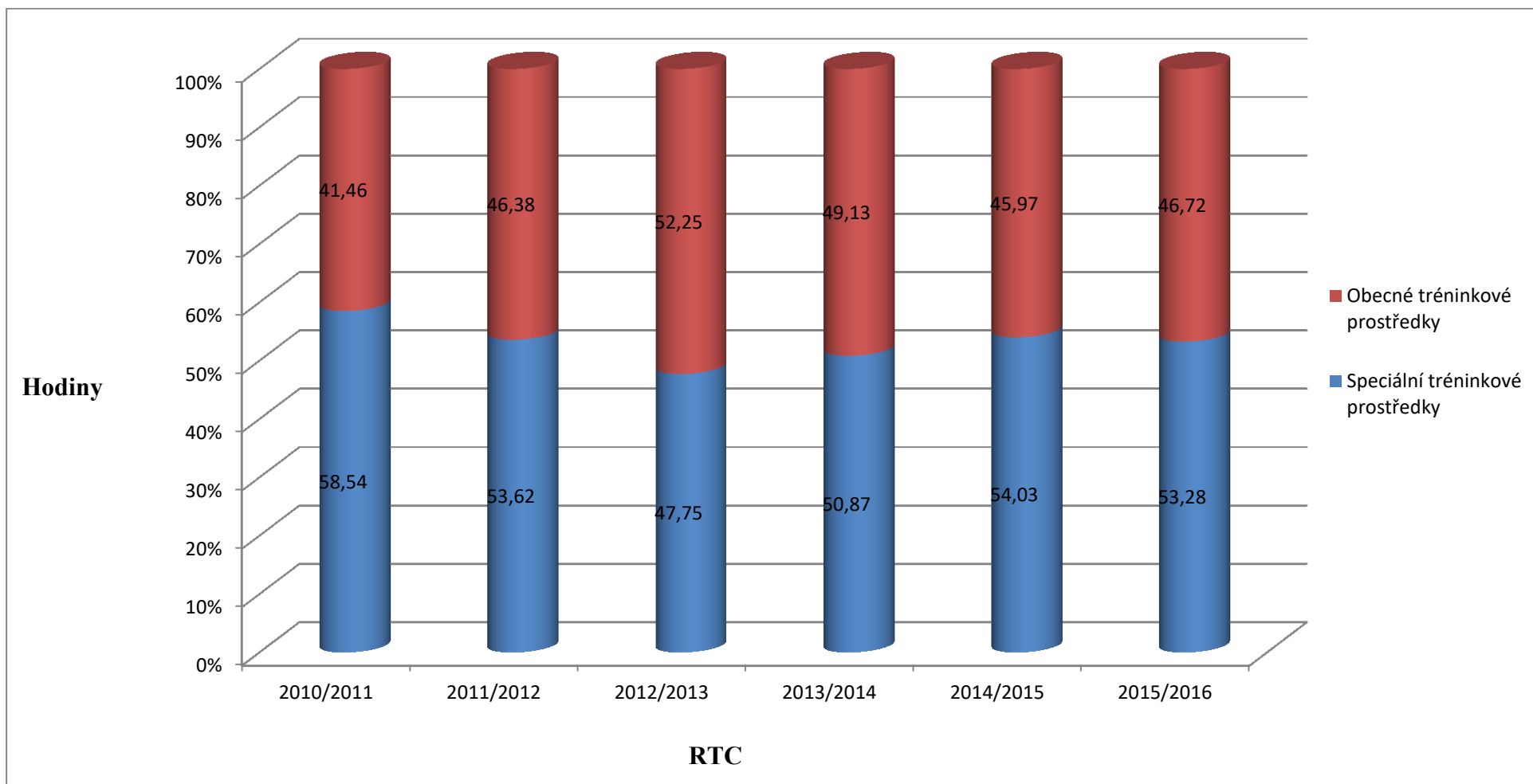
Graf 10 Kolo v jednotlivých intenzitách



Graf 11 Obecná a speciální síla

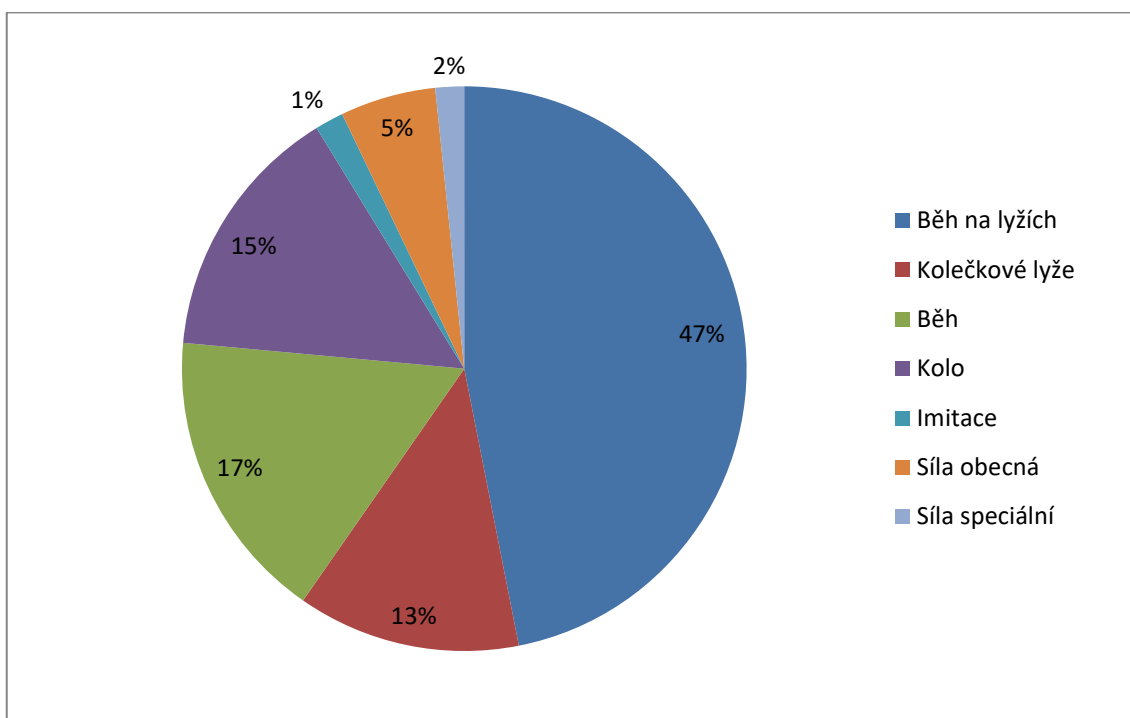


Graf 12 Speciální a obecné tréninkové prostředky

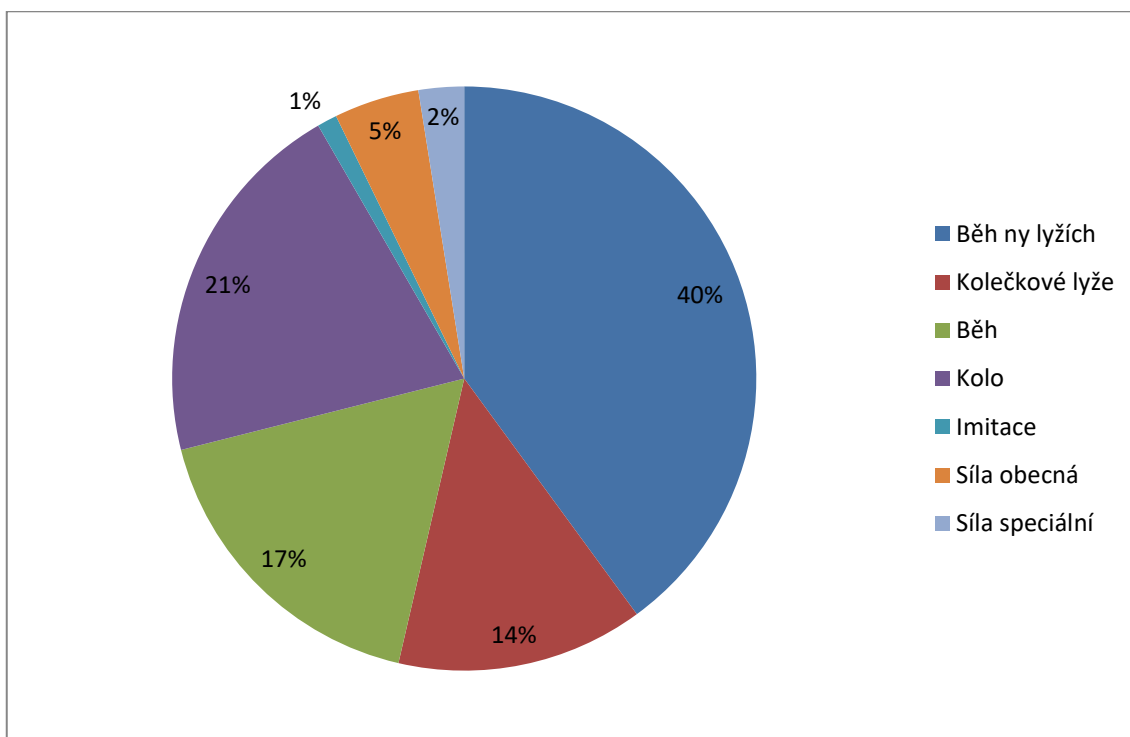


Graf 13 Procentuální zastoupení speciálních a obecných tréninkových prostředků na celkovém objemu tréninku

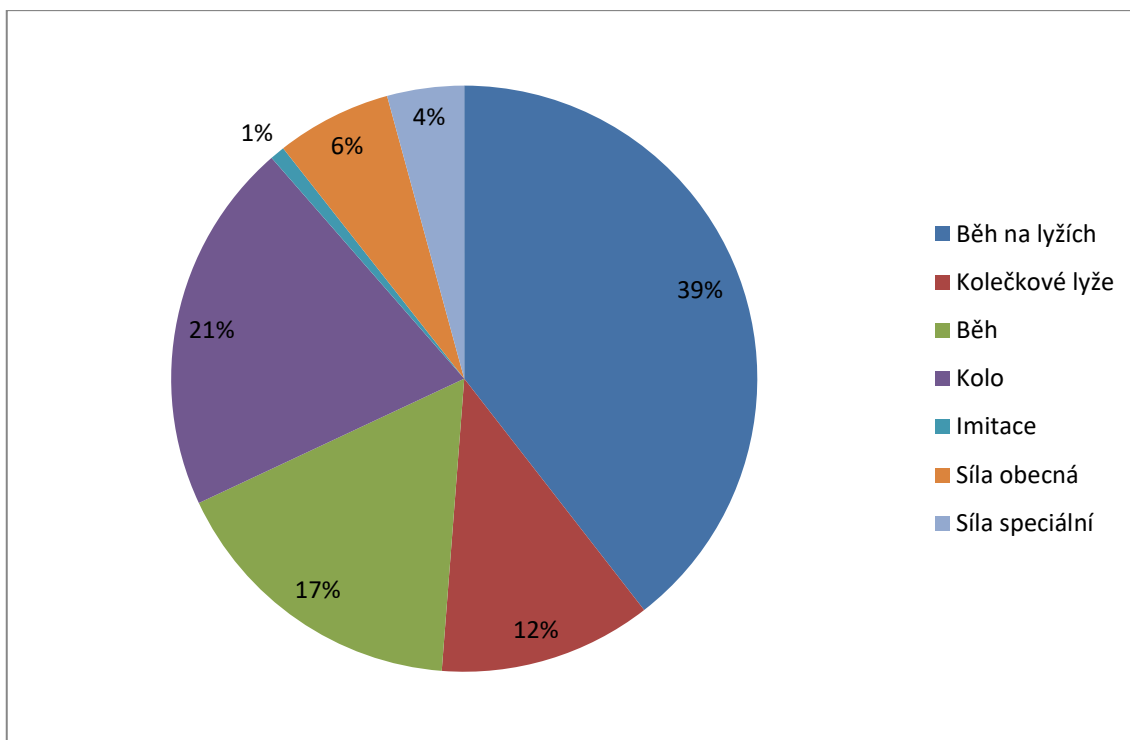
Příloha č. 2: Výšečové grafy dynamiky tréninkových ukazatelů v RTC 2010/2011 – 2015/2016



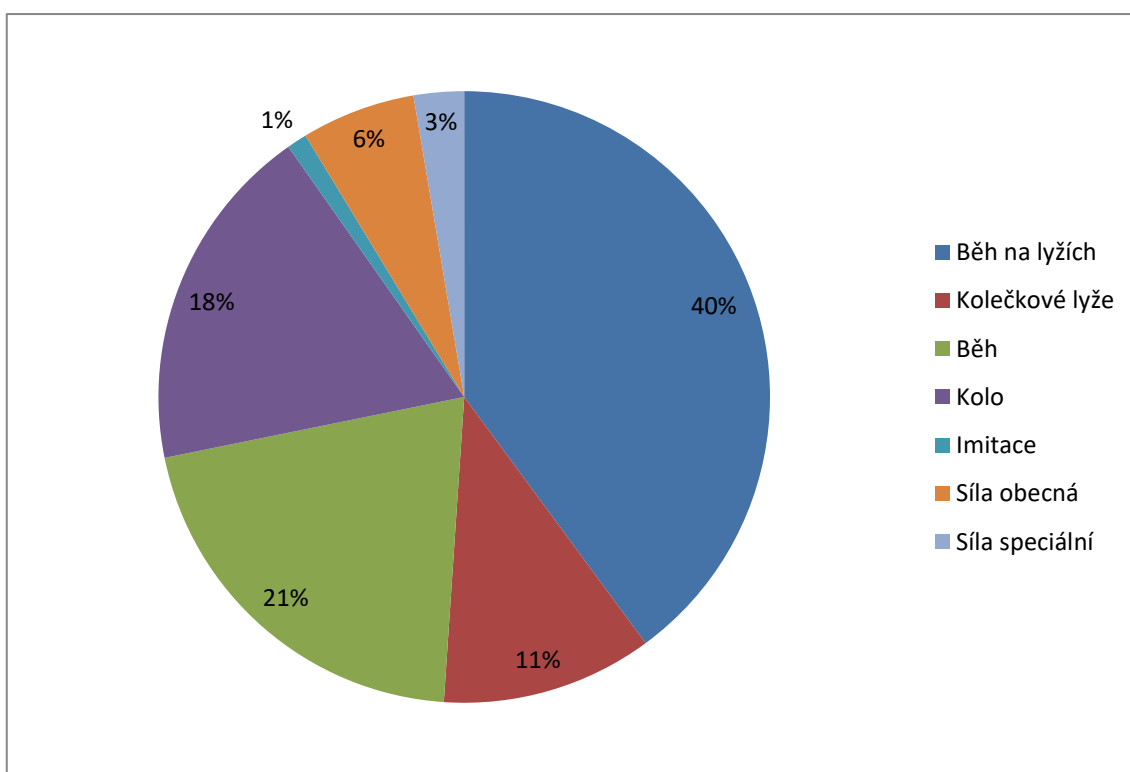
Graf 14 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2010/2011



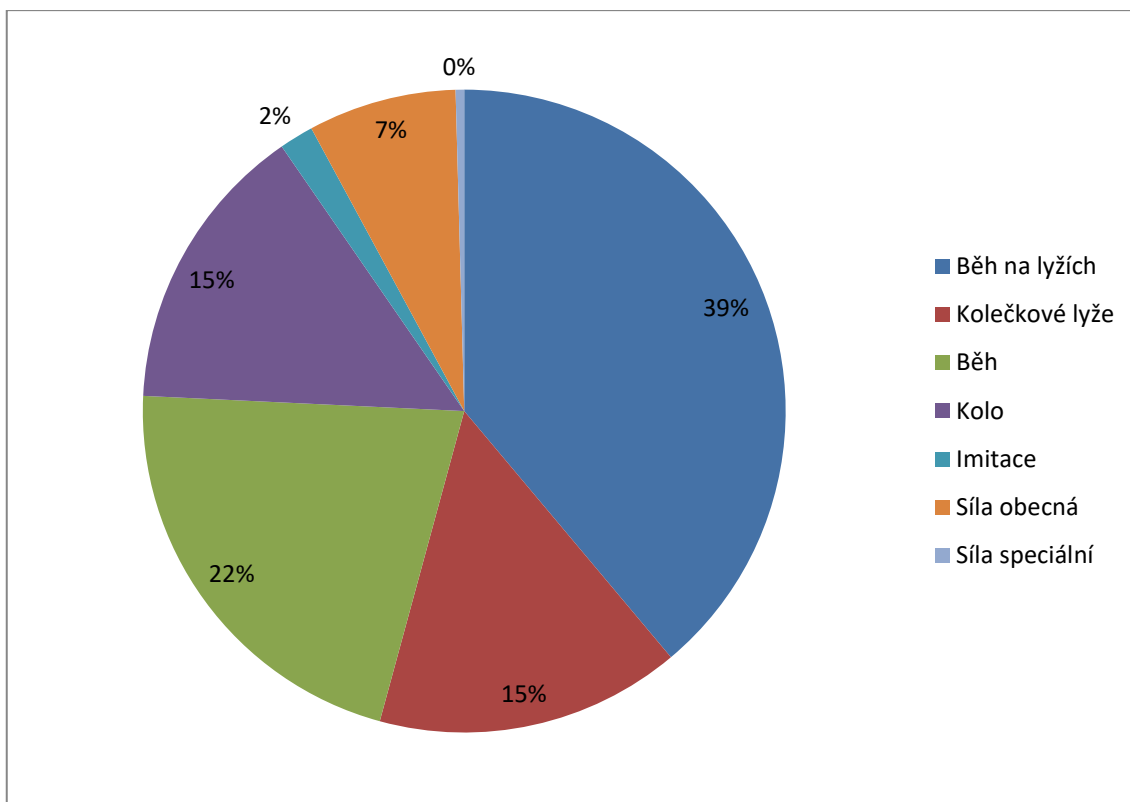
Graf 15 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2011/2012



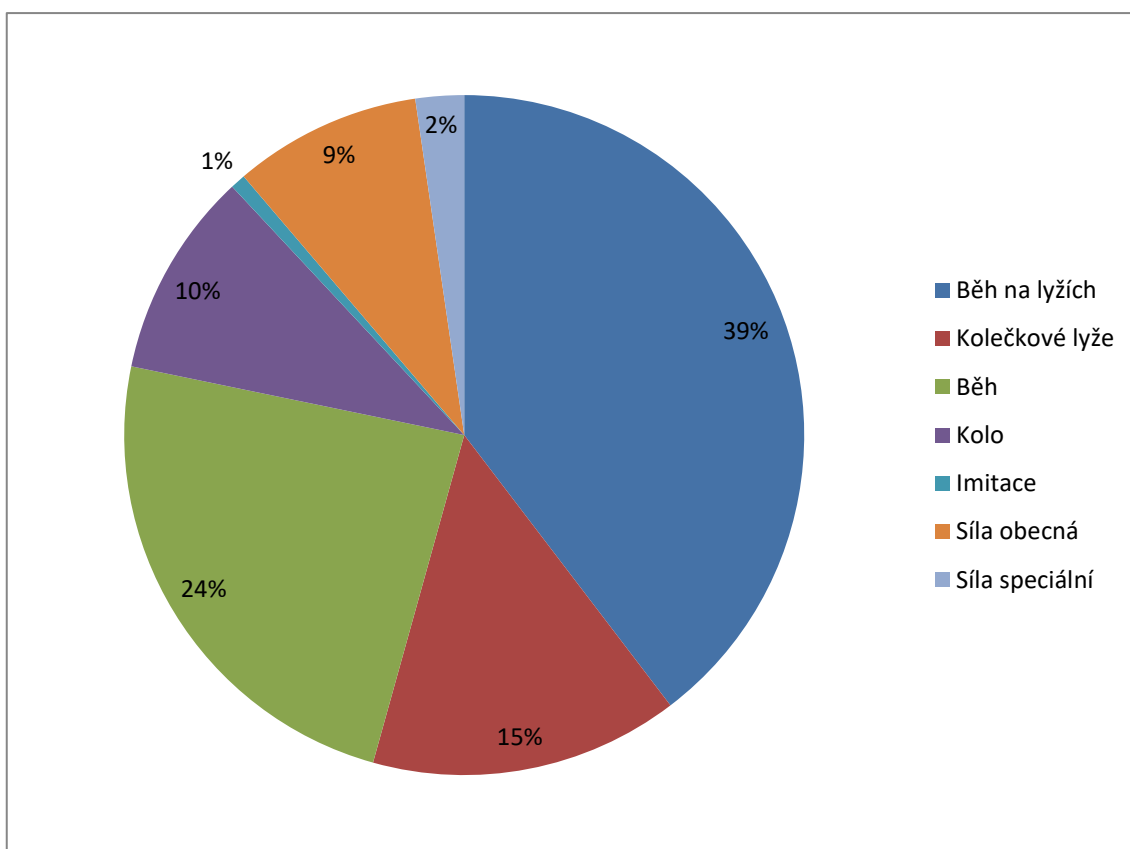
Graf 16 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2012/2013



Graf 17 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2013/2014



Graf 18 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2014/2015



Graf 19 Podíl tréninkových prostředků v RTC 2014/2015

Příloha č. 3: Tabulky se sportovními výsledky Martina Jakše v RTC 2010/2011 – 2015/2016

Tabulka 1 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2010/2011

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Gällivare (SWE)	15 km volně	16. místo
Kuusamo (FIN)	sprint klasicky	81. místo (etapa mini tour)
Kuusamo (FIN)	10 km klasicky	16. místo (etapa mini tour)
Kuusamo (FIN)	15 km (stíhačka)	37. místo (etapa mini tour)
Kuusamo (FIN)	Celkové pořadí	22. místo (mini tour)
Davos (SUI)	15 km klasicky	17. místo
Davos (SUI)	sprint volně	34. místo
La Clusaz (FRA)	30 km volně (hromadný start)	22. místo
Oberhof (GER)	3,75 km volně (prolog)	25. místo (etapa TdS)
Oberhof (GER)	15 km klasicky (stíhačka)	24. místo (etapa TdS)
Obersdorf (GER)	sprint klasicky	28. místo (etapa TdS)
Obersdorf (GER)	20 km skiathlon	3. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	Sprint volně	7. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	35 km volně (stíhačka)	4. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	20 km klasicky (hromadný start)	4. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	9 km volně (stíhačka)	16. místo (etapa TdS)
Tour de Ski	Celkové pořadí	8. místo
Otepää (EST)	15 km klasicky	6. místo
Drammen (NOR)	15 km klasicky	42. místo
Drammen (NOR)	Sprint volně	63. místo
Lahti (FIN)	20 km skiathlon	53. místo
Stockholm (SWE)	sprint klasicky	35. místo
Falun (SWE)	3,3 km klasicky	34. místo (etapa mini tour)
Falun (SWE)	20 km skiathlon	28. místo (etapa mini tour)
Falun (SWE)	15 km volně (stíhačka)	23. místo (etapa mini tour)
Falun (SWE)	Celkové pořadí	26. místo (mini tour)

Tabulka 2 Výsledky Martina Jakše na MS 2011

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Oslo (NOR)	15 km klasicky	18. místo
Oslo (NOR)	30 km skiathlon	31. místo

Tabulka 3 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2011/2012

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Sjusjoen (NOR)	15 km volně	26. místo
Kuusamo (FIN)	sprint klasický	41. místo (etapa mini tour)
Kuusamo (FIN)	10 km volně	15. místo (etapa mini tour)
Kuusamo (FIN)	15 km klasický (stíhačka)	31. místo (etapa mini tour)
Kuusamo (FIN)	Celkové pořadí	24. místo (mini tour)
Davos (SUI)	30 km volně	11. místo
Rogla (SLO)	15 km klasický (hromadný start)	25. místo
Rogla (SLO)	sprint volně	50. místo
Oberhof (GER)	3,75 km volně (prolog)	43. místo (etapa TdS)
Oberhof (GER)	15 km klasický (stíhačka)	28. místo (etapa TdS)
Obersdorf (GER)	sprint klasický	29. místo (etapa TdS)
Obersdorf (GER)	20 km skiathlon	8. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	5 km klasický	19. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	sprint volně	16. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	35 km volně stíhačka	11. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	20 km klasický (hromadný start)	14. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	9 km volně (stíhačka)	12. místo (etapa TdS)
Tour de Ski	Celkové pořadí	9. místo
Nové Město na Moravě (CZE)	30 km klasický	29. místo
Szklarska Poreba (POL)	sprint volně	17. místo
Szklarska Poreba (POL)	15 km klasický	18. místo
Lahti (FIN)	30 km skiathlon	34. místo
Lahti (FIN)	sprint klasický	55. místo
Oslo (NOR)	50 km klasický (hromadný start)	11. místo
Stockholm (SWE)	sprint klasický	49. místo (etapa mini tour)
Stockholm (SWE)	3,3 km volně	17. místo (etapa mini tour)
Stockholm (SWE)	15 km klasický (hromadný start))	27. místo (etapa mini tour)
Stockholm (SWE)	15 km volně (stíhačka)	13. místo (etapa mini tour)
Stockholm (SWE)	Celkové pořadí	19. místo (mini tour)

Tabulka 4 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2012/2013

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Oberhof (GER)	4 km volně (prolog)	7. místo (etapa TdS)
Oberhof (GER)	15 km klasicky (stíhačka)	15. místo (etapa TdS)
Val Mueštair (SUI)	sprint volně	16. místo (etapa TdS)
Tour de ski	Celkové pořadí	nedokončil
La Clusaz (FRA)	15 km klasicky	22. místo
Davos (SUI)	sprint klasicky	45. místo
Davos (SUI)	15 km volně	26. místo

Tabulka 5 Výsledky Martina Jakše na MS 2013

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Val di Fiemme (ITA)	30 km skiathlon	27. místo
Val di Fiemme (ITA)	15 km volně	30. místo
Val di Fiemme (ITA)	50 km klasicky (hromadný start)	26. místo

Tabulka 6 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2013/2014

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Kuusamo (FIN)	sprint klasicky	92. místo
Davos (SUI)	30 km volně	22. místo
Davos (SUI)	sprint volně	75. místo
Asiago (ITA)	sprint klasicky	54. místo
Oberhof (GER)	4,5 km volně (prolog)	12. místo (etapa TdS)
Oberhof (GER)	sprint volně	43. místo (etapa TdS)
Lenzerheide (SUI)	sprint volně	19. místo (etapa TdS)
Lenzerheide (SUI)	15 km klasicky (hromadný start)	18. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	35 km volně (stíhačka)	19. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	10 km klasicky	25. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	9 km volně (stíhačka)	12. místo (etapa TdS)
Tour de Ski	Celkové pořadí	10. místo
Nové Město na Moravě (CZE)	sprint volně	54. místo
Lahti (FIN)	15 km volně	35. místo
Drammen (NOR)	sprint klasicky	61. místo
Falun (SWE)	sprint klasicky	14. místo (etapa mini tour)
Falun (SWE)	30 km skiathlon	17. místo (etapa mini tour)
Falun (SWE)	15 km volně (stíhačka)	23. místo (etapa mini tour)
Falun (SWE)	Celkové pořadí	17. místo (mini tour)

Tabulka 7 Výsledky Martina Jakše na ZOH 2014

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Sochi (RUS)	30 km skiathlon	27. místo
Sochi (RUS)	50 km volně (hromadný start)	37. místo

Tabulka 8 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2014/2015

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Ruka (FIN)	sprint klasicky	30. místo
Ruka (FIN)	15 km klasicky	18. místo
Lillehammer (NOR)	sprint volně	53. místo (etapa mini tour)
Lillehammer (NOR)	10 km volně	30. místo (etapa mini tour)
Lillehammer (NOR)	15 km klasicky (stíhačka)	44. místo (etapa mini tour)
Lillehammer (NOR)	Celkové pořadí	37. místo (mini tour)
Davos (SUI)	15 km klasicky	10. místo
Davos (SUI)	15 km volně	18. místo
Obedtsdorf (GER)	4 km volně (prolog)	12. místo (etapa TdS)
Obedtsdorf (GER)	15 km klasicky (stíhačka)	37. místo (etapa TdS)
Val Mustair (SUI)	sprint volně	31. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	10 km klasicky	18. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	25 km volně (stíhačka)	32. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	15 km klasicky (hromadný start)	21. místo (etapa TdS)
Tour de Ski	Celkové pořadí	nedokončil
Lahti (FIN)	15 km klasicky	23. místo
Oslo (NOR)	50 km volně (hromadný start)	18. místo

Tabulka 9 Výsledky Martina Jakše na MS 2015

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Falun (SWE)	30 km skiathlon	31. místo
Falun (SWE)	15 km volně	17. místo
Falun (SWE)	50 km klasicky (hromadný start)	16. místo

Tabulka 10 Výsledky Martina Jakše ve Světovém poháru v RTC 2015/2016

Místo konání	Délka tratě	Umístění
Ruka (FIN)	sprint klasicky	91. místo (etapa mini tour)
Ruka (FIN)	10 km volně	31. místo (etapa mini tour)
Ruka (FIN)	15 km klasicky (stíhačka)	33. místo (etapa mini tour)
Ruka (FIN)	Celkové pořadí	36. místo (mini tour)
Lillehammer (NOR)	30 km skiathlon	37. místo
Davos (SUI)	30 km volně	31. místo
Toblach (ITA)	sprint volně	67. místo
Toblach (ITA)	15 km klasicky	26. místo
Lenzerheide (SUI)	sprint volně	63. místo (etapa TdS)
Lenzerheide (SUI)	30 km klasicky (hromadný start)	18. místo (etapa TdS)
Lenzerheide (SUI)	10 km volně (stíhačka)	6. místo (etapa TdS)
Obersdorf (GER)	sprint klasicky	44. místo (etapa TdS)
Obersdorf (GER)	15 km klasicky (hromadný start)	35. místo (etapa TdS)
Toblach (ITA)	10 km volně	21. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	15 km klasicky (hromadný start)	9. místo (etapa TdS)
Val di Fiemme (ITA)	9 km volně (stíhačka)	31. místo (etapa TdS)
Tour de Ski	Celkové pořadí	19. místo
Nové Město na Moravě (CZE)	15 km volně	20. místo
Falun (SWE)	10 km klasicky	71. místo
Falun (SWE)	15 km volně (hromadný start)	29. místo
Lahti (FIN)	30 km skiathlon	49. místo
Gatineau (CAN)	sprint volně	55. místo (etapa TdC)
Montreal (CAN)	17,5 km klasicky (hromadný start)	51. místo (etapa TdC)
Quebec City (CAN)	sprint volně	50. místo (etapa TdC)
Quebec City (CAN)	15 km volně (stíhačka)	31. místo (etapa TdC)
Canmore (CAN)	sprint klasicky	49. místo (etapa TdC)
Canmore (CAN)	30 km skiathlon	34. místo (etapa TdC)
Canmore (CAN)	15 km volně	19. místo (etapa TdC)
Canmore (CAN)	15 km klasicky (stíhačka)	37. místo (etapa TdC)
Tour de Canada	Celkové pořadí	37. místo