

## **PŘÍLOHOVÁ ČÁST**

## **SEZNAM TABULEK PŘÍLOHOVÉ ČÁSTI**

Tabulka 1 Příklad týdenního mikrocyklu v přípravném období zimní sezóny

Tabulka 2 Příklad týdenního mikrocyklu v předzávodním období zimní sezóny

Tabulka 3 Příklad týdenního mikrocyklu v závodním období zimní sezóny

Tabulka 4 Příklad týdenního mikrocyklu v závodním období zimní sezóny

Tabulka 5 Příklad týdenního mikrocyklu v přípravném období I letní sezóny

Příklad týdenního mikrocyklu v přípravném období zimní sezóny: 26. 10. - 1. 11. 2015

Den	Trénink
Pondělí	Kruhový trénink: 7 okruhů (1 okruh = 8 cviků), IO 2 min. mezi okruhy
Úterý	Souvislý běh 30 minut
Středa	Dráha: 12 x 200 m (IO 1 min.)
Čtvrtek	Souvislý běh 30 minut
Pátek	Den bez zatížení
Sobota	Terén: 5 x 1 km (IO 3 min.)
Neděle	Den bez zatížení

Tabulka č. 1 Příklad týdenního mikrocyklu v přípravném období zimní sezóny

Příklad týdenního mikrocyklu v předzávodním období zimní sezóny: 25. 1. - 31. 1. 2016

Den	Trénink
Pondělí	Dráha: 10 x 150 m (IO 2 min.)
Úterý	Výběhy z polovysokého startu + starty z bloků (35 x)
Středa	Kruhový trénink: 8 okruhů (1 okruh = 8 cviků), IO 2 min. mezi okruhy
Čtvrtek	Dráha: 4 x 200 m (IO 6 min.)
Pátek	Dráha: 5 x 60 m (IO 1 min.) = 1 série (celkem 3 x, IO 6 min. mezi sériemi)
Sobota	Souvislý běh 6 km
Neděle	Den bez zatížení

Tabulka č. 2 Příklad týdenního mikrocyklu v předzávodním období zimní sezóny

Příklad týdenního mikrocyklu v předzávodním období zimní sezóny: 1. 2. - 7. 2. 2016

Den	Trénink
Pondělí	Starty z bloků (50 x)
Úterý	Dráha: 200 m / 150 m / 200 m / 150 m (IO 6 min.)
Středa	Dráha: 8 x 60 m (IO 3 min.)
Čtvrtek	Den bez zatížení
Pátek	Rozcvičení před závodem (dráha): 150 m – IO 3 min. – 60 m
Sobota	Mezinárodní mítink Vídeň: 400 m (59,17 s)
Neděle	Dráha: 6 x 200 m (MCH)

Tabulka č. 3 Příklad týdenního mikrocyklu v závodním období zimní sezóny

Příklad týdenního mikrocyklu v závodním období zimní sezóny: 15. 2. - 21. 2. 2016

Den	Trénink
Pondělí	Dráha: 8 x 150 m (MCH)
Úterý	Dráha: 200 m / 150 m / 200 m / 150 m (IO 5 min.)
Středa	Starty z bloků (25 x)
Čtvrtek	Den bez zatížení
Pátek	Rozcvičení před závodem (dráha): 150 m – IO 3 min. – 60 m
Sobota	MČR juniorek v hale: 400 m R (58,88 s)
Neděle	Dráha: 8 x 200 m (MCH)

Tabulka č. 4 Příklad týdenního mikrocyklu v závodním období zimní sezóny

Příklad týdenního mikrocyklu v přípravném období I letní sezóny: 29. 2. - 6. 3. 2016

Den	Trénink
Pondělí	Starty z bloků (40 x)
Úterý	Dráha: 10 x 200 m (IO 2 min.)
Středa	Kruhový trénink: 6 okruhů (1 okruh = 8 cvičení), IO 2 min. mezi okruhy
Čtvrtek	Výběh kopců: 5 x 100 m (MCH) + 3 x 100 m (MK) + 5 x 100 m (MCH) + 3 x 100 m (MK)
Pátek	Den bez zatížení
Sobota	Den bez zatížení
Neděle	Terén: 5 x 1 km (IO 3 min.)

Tabulka č. 5 Příklad týdenního mikrocyklu v přípravném období I letní sezóny