

Přílohy

Příloha 1: tréninkový plán měsíčního mezocyklu klubu USK Praha	I
Příloha 2: tréninkový plán měsíčního mezocyklu klubu SKPŠ Praha.....	X
Příloha 3: optimalizovaný tréninkový plán měsíčního mezocyklu klubu SKPŠ Praha.....	XIII

Příloha 1: tréninkový plán měsíčního mezocyklu klubu USK Praha

USK Praha:mezocyklus přípravného období - Leden - cyklus 3. 1. až 30.1.

Tréninková jednotka č. 1) 3. ledna, 17:00 technika+ R -	120(min)
RC	15(min)
posilování na tatami -kliky, leh-sedy, žabáky, přitahy k hrudi, sklapovačky,	20(min)
technika individuálně – TW-UK 5x6 (min)	30(min)
RNW: 4x5(min)	20(min)
RTW 4x5 (min), IO 1 (min)	25(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 2) 4. ledna, 9:00, posilovna, test síly	120(min)
benč, australan, leh-sed, shyby, přemístění, uvolnění.	
Cíl: zjištění hodnot pro silovou přípravu	

Tréninková jednotka č. 3), 4. ledna, 17:30 technika + RTW,	
RC	15(min)
TW – UK nácvik technik - určí je trenér - 20 op.	IO 20op.
UKC pravá i levá strana, potom totéž partner	15(min)
UKB dtto za pohybu	15(min)
JSG opakování osobní techniky P i L 4x5(min)	20(min)
R 5x8(min) - 5(min) TW+3(min)NW, IO: 1(min)	45(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 4) 5. leden, 9:00 posilování na tatami – kruhový trénink,
8 stanovišť: 5 kol, tři kola tak, že na provedení cviku a přesun na stanoviště je 60 (s), čtvrté a páté kolo v 90 (s)

RC	10(min)
1. kliky 30 opakování	
2. ve visu na ribstolech zvedat nohy k hlavě 8 opakování.	
3. klencáky (kliky na bradlech) 10 opakování	
4. přeskoky lavičky 30 opakování	
5. překládání kotouče vsedě, dvě velikosti 30 opakování	

6. kolíčky vleže na břicho 20 opakování	
7. shyby 10 opakování	
8. dřepy se zátěží 20 op	60(min)
Výklus park Folimanka	30(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 5) 5. leden, 17:00 nácvik Tw + Nw + RNW

RC	10(min)
UK B 2x5(min)ve dvojicích po tatami,shintai + kuzushi	10(min)
UK + NK každý 5technik pravá i levá strana, vždy 20 x + hod	20(min)
JSG -3x5(min)	15(min)
NW -opakování různých držení + úniky 4x5(min)	20(min)
RNW 5x6(min), IO 1(min)	35(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 6) 6. leden, 9:00 terénní běh –

Fartlek	60(min)
---------	---------

Tréninková jednotka č. 7) 6. leden, 17:30, Pražské randori-společný trénink

Předpokládá určitou výkonnostní úroveň účastníků. Vede a řídí ho reprezentační trenér ve spolupráci s ostatními trenéry. Na tatami se střídají lehké a těžké váhy,

IO 5 (min)	
RC	15(min)
RTW 5x6(min)	60(min)
RNW5x6(min)	60(min)
Uvolnění, sauna	10(min)

Tréninková jednotka č. 8) 7. leden. 9:00 posilovna, 5 stanovišť

Jedna série o 15 opakováních s 50 % 1 RM, zapíšeme: 1x15.50,	IO 2(min)
RC	15(min)
Benčpres: 1x15.50, 1x10.70, 4x8.80, 1x 10.50	
Dřepy: 1x15.50, 4x10.80, 1x10.40	
Přítahy: 1x15.40, 4x10.70, 1x10.40	
Leh-sed: 4x25.10kg	

Shyby 4x10opakování	60(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 9) 7. Leden, 15:00

Aktiv trenérů se závodníky: předložení ročního tréninkového plánu, probrání sportovního kalendáře, stanovení cílů pro (reprezentanty), případné pohovory

potom sportovní hry-fotbal, nebo sauna 60(min)

Tréninková jednotka č. 10) 10. Leden, 16:30 technika+ R – 120(min)

RC 15(min)

TW-UK, provádíme vždy napravo a ihned nalevo 30(min)

UKG 5 partnerů, 3(min) ‘jeden, pak 3(min) ‘ druhý, 5x6(min), IO 3(min) 30(min)

NK osobní techniky s hody, 2x(5(min)jeden+5(min) druhý 20(min)

R 5x6(min)Tw-4(min) + Nw-2(min), IO:1(min) 55(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 11), 11. leden, 9:00 posilovna, 5 stanovišť’ IO 2(min)

RC 15(min)

Benčpres: 1x15.50, 1x10.70, 4x8.80, 1x 10.50

Dřepy: 1x15.50, 4x10.80, 1x10.40

Přítahy: 1x15.40, 4x10.70, 1x10.40

Leh sed: 4x25.10kg

Shyby: 4x10 opakování 60(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 12), 11. Leden, 17:30 technika + R

RC 15(min)

TW - UK-technika nohou, 5 partnerů 3+3(min) 30(min)

NW – 5x6(min)držení a úniky z držení 30(min)

RNW 5x6(min), IO:1(min) 35(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 13) 12. leden, 9:00 posilování na tatami – kruhový trénink,

8 stanovišť. První tři kola střídání stanovišť po 60°, potom po 90°

1. kliky 30 opakování	
2. ve visu na žebřinách zvedat nohy k hlavě 8 opakování.	
3. klencáky (kliky na bradlech) 10 opakování	
4. přeskoky lavičky 30 opakování	
5. překládání kotouče vsedě ,dvě velikosti 30 opakování	
6. kolíčky vleže na břicho 20 opakování	
7. shyby 10 opakování	
8. dřepy na celých chodidlech se zátěží 20 opakování	
Terénní běh park Folimanka	30(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 14) 12. Leden, 17:00 technika TW+R

RC	15(min)
UKC + UKB určených trenérem, 20 p.a 20 l, partner 20 a 20, totéž za pohybu.	
UKC + UKB Další určené chvaty stejným způsobem	35(min)
Blokování a kontrachvaty 4x6(min) 3(min)U, 3(min)T	25(min)
RTW 5x5(min), IO:2(min)	35(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 15), 13. leden, 9:00 nácvik technik TW + RTW

RC	15(min)
UK + NG: osobní technika,4x(2,2)posledních 15 (s), do rychlosti + hod	20(min)
Kumikata randori: 4x2(min), IO: 1(min)	7(min)
prosazení útoku když soupeř drží pouze jednou rukou 3x(1(min),1(min)	7(min)
prosazení útoku když soupeř padá na kolena 3x 1(min), 1(min)	7(min)
situace u autu 3x(1(min), 1(min)	7(min)
situace když prohrávám 1(min), 45(s), 30(s), 20(s), 15(s)	10(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninová jednotka č. 16) 13. leden, 17:30 společné randori

RC	15(min)
RTW5x7(min), IO: 7(min),	70(min)
RNW3x6(min), IO: 6(min)	35(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 17) 14. leden, 9:00 posilovna

RC		15(min)
Benčpres:	1x15.50, 1x10.70, 4x8.80, 1x 10.50	
Dřepy:	1x15.50, 4x10.80, 1x10.40	
Přítahy:	1x15.40, 4x10.70, 1x10.40	
Leh sed:	4x25.10kg	
Shyby:	4x10opakování	60(min)
Uvolnění		10(min)

Tréninková jednotka č. 18) 14. Leden, 15:00 -terénní běh - park Folimanka

Starty	10x 5-8m
Sprinty	10x krátké 15 až 20m
	5x střední 30m
	3x 60m
	2x 100m
	1x 400m

-vyklusání 3km

-sauna

Tréninková jednotka č. 19) 17. leden, 16:30 nácvik techniky

RC	15(min)
UKC na místě 3x5 a 5(min)	30(min)
UKB za pohybu 2x5 a 5(min)	20(min)
RRW nácvik kombinací 2x (5+5(min)),	20(min)
RTW 5x5(min), bez přestávky	25(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 20) 18. leden, 9:00 posilovna, 5 stanovišť, IO 2(min)

Rc	15(min)
Benčpres:	1x15.50, 1x10.70, 4x8.80, 1x 10.50
Dřepy:	1x15.50, 4x10.80, 1x10.40
Přítahy:	1x15.40, 4x10.70, 1x10.40
Leh sed:	4x25.10kg
Shyby:	4x10 opakování 60(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 21) 18. Leden, 17:30 technika + R

Rc 15(min)

UK -nácvik aši waza 5x (3(min) +3(min) 30(min)

UKB -nácvik kontrachvatu nohy-nohy 5x(2(min)+2(min) 20(min)

R s určenými úlohami 8x5(min) 40(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 22) 19. leden, 9:00 posilování – kruhový trénink, 8 stanovišť,

První tři kola střídání stanovišť po 60(s), potom po 90(s) 32(min)+10(min)

1. kliky 30 opakování

2. ve visu na žebřinách zvedat nohy k hlavě 8 opakování

3. kliky na bradlech 10 opakování

4. přeskoky lavičky 30 opakování

5. překládání kotouče vsedě, 15 nebo 20kg 30 opakování

6. kolíčky vleže na břicho 20 opakování

7. shyby 10 opakování

8. dřepy na celých chodidlech se zátěží-kotouč 15 nebo 20kg 20 opakování

Terénní běh - park Folimanka 30(min)

Tréninková jednotka č. 23) 19. Leden, 17:00 - nácvik technik Nw

Rc 15(min)

UK - nácvik páčení 20(min)

přechody z držení do páky: 5x 2(min)+2(min) 20(min)

přechody z páky do držení: 5x 2(min)+2(min) 20(min)

RNW 6x6(min) 36(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 24) 20. ledna, 9:00 terénní běh - park Folimanka

Starty 10x 5-8m

sprinty 10x krátké 15 až 20m

5x střední 30m

3x60m

	2x100m	
	1x400m	
Vyklusání 3km		60(min)

Tréninková jednotka č. 25) 20. Leden, 17:30, společné randori se střídáním dle vah

RC		15(min)
RTW6x6(min), IO: 6(min)		72(min)
RNW 4x5(min)		40(min)
Uvolnění		10(min)

Tréninková jednotka č. 26) 21. leden, 9:00 posilovna, 5 stanovišť

RC		15(min)
Benčpres:	1x15.50, 1x10.70, 4x8.80, 1x 10.50,	IO 2(min)
Dřepy:	1x15.50, 4x10.80, 1x10.40	
Přítahy:	1x15.40, 4x10.70, 1x10.40	
Leh sedy:	4x25.10kg	
Shyby:	4x10 opakování	60(min)
Uvolnění		10(min)

Tréninková jednotka č. 27) 21. Leden, 15:00 individuální trénink 60(min)

lze i mimo Prahu-terénní běh – fartlek, sport. hry – fotbal, nácvik technik – tatami
-potom sauna

Tréninková jednotka č. 28) 24. leden, 16:30 posilování + technika + R

RC		15(min)
posilování na tatami: kliky, lehsedy, žabáky, přítahy, sklapovačky,		20(min)
technika individuálně: TW-UKG	5x6(min)	30(min)
	NW-UK	4x5(min)
RTW 4x5(min), IO: 1(min)		25(min)
Uvolnění		10(min)

Tréninková jednotka č. 29) 25. leden, 9:00 posilovna

pyramida -v každé další sérii se zvyšuje zátěž a snižuje počet opakování, IO: 2(min)

Benčpres 1. serie 15opakování se 40 % 1RM, druhá 12.50%, třetí 8.65%,
čtvrtá 5.80%, pátá 2x90%.

Přítah 1-15x.40, 2-12x.50, 3- 8x.65, 4- 5x.80, 5 – 2x.90

Dřepy 1-15x.40, 2-12x.50, 3- 8x.65, 4- 5x.80, 5 – 2x.90

Leh sed 4x 25 opakování s 15kg

Shyby 10 opakování, 12, 15, 20- 60(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 30) 17:30 technika + randori

RC 15(min)

TW - UKB-technika nohou, 5 partnerů 3(min)+3(min) 30(min)

RRW: kombinací ašiwaza–gošiwaza 5x3(min)+3(min) 30(min)

RTW 5x6(min), IO: 1(min) 35(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 31) 26. leden, 9:00, terénní běh - park Folimanka

Starty 10x 5-8m

Sprinty 10x krátké 15 až 20m

5x střední 30m

3x 60m

2x 100m

1x 400m

-vyklusání 3km, v hale 6x lano 60(min)

Tréninková jednotka č. 32) 17:00 technika + randori Nw

RC 15(min)

nácvik přechodů Tw – Nw 15(min)

přechody držení – držení 15(min)

přechody držení – páčení 15(min)

přechody držení –škrčení 15(min)

RNW 5x7(min), IO bez přestávek 35(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 33) 27. leden, 9:00 posilování na tatami

První čtyři kola střídání stanovišť po 60(s), potom 90(s) 32(min)+10(min)

1. kliky 30 opakování
 2. ve visu na žebřinách zvedat nohy k hlavě 8 opakování
 3. kliky na bradlech 10 opakování
 4. přeskoky lavičky 30 opakování
 5. překládání kotouče vsedě, 15 nebo 20kg 30 opakování
 6. kolíčky vleže na břicho 20 opakování
 7. shyby 10 opakování
 8. dřepy na celých chodidlech se zátěží-kotouč 15 nebo 20kg 20 opakování
- Terénní běh - park Folimanka 30(min)

Tréninková jednotka č. 34), 17:30 společné randori-

RC		15(min)
RTW 6x6(min)	IO: 6(min)	72(min)
RNW 4x5(min)	IO: 5(min)	40(min)
Uvolnění		10(min)

Tréninková jednotka č. 35) 28. leden, 9:00 posilovna, 5 stanovišť: IO: 2(min)

RC		15(min)
Benčpres: 1x15.50, 1x10.70, 4x8.80, 1x 10.50		
Dřepy: 1x15.50, 4x10.80, 1x10.40		
Přítahy: 1x15.40, 4x10.70, 1x10.40		
Leh sed: 4x25.10kg		
Shyby:4x10 opakování		60(min)
Uvolnění		10(min)

Tréninková jednotka č. 36)15:00 sportovní hry,individuální příprava 60(min),
sauna

Příloha 2: tréninkový plán měsíčního mezocyklu klubu SKPŠ Praha
SKPŠ judo Praha přípravné období leden, cyklus 3. až 30. ledna

Tréninková jednotka č 1), 3. ledna. 18:00, judo - technika, R

RC	15(min)
TW-UKC každý 2(min)pravá, potom 2(min)partner a oba po 2' levá strana. Techniky určí trenér,	20(min)
TW-NK správné vychýlení a provedení chvatu tak, aby tori mohl dále pokračovat v akci, jednoduchý hod toriho přes tělo ukeho	20(min)
RTW+RNW: 6x7(min), IO: 2(min)	55(min)
Strečink	10(min)

Tréninková jednotka č 2) 5. ledna, 18:00, judo – technika, randori

RC	15(min)
TW-UKC ,chvaty určí trenéře- vždy 20 pravá a 20 levá strana jeden	20(min)
TW-UKB další techniky	20(min)
TW blokování a kontrachvatů 4x6(min) 3(min)U, 3(min) T,	25(min)
RTW 5x5(min), IO: 2(min)	35(min)
Strečink	10(min)

Tréninková jednotka č 3), 7. leden,17:30, motorické testy - testy max.síly,

5 stanovišť

Benčpres, přemístění, australan, dřepy, shyby, břicho	120(min)
---	----------

Tréninková jednotka č 4) - 10. leden, 17:30 tatami – randori

RC	15(min)
UKB 3x5(min), pak 5+5(min) osobní technika	26(min)
RNW 2x7(min), IO: 2(min)	
RTW 7x6(min), IO: 2(min)	74(min)
Strečink	10(min)

Tréninková jednotka č 5 - víkend individuálně terénní běh, 60(min)

Tréninková jednotka č 6 – 12. leden, 17:30 tatami

Rc	15(min)
TW – UKC+NG 3x6(min), aši waza, 2x5(min)	
TW- UKB + NK ašiwaza v pohybu - vždy každý	30(min)
NW - UK opakování přechodu do držení a z něho přechod do páky, potom přechody z držení do škrčení, nakonec úniky	40(min)
RTW+RNW 6x5(min)	30(min)
Strečink	10(min)

Tréninková jednotka č 7 - 14. leden. 17:30 posilovna,

Hodnoty % spočítáme podle výsledků posledního testování- 5 stanovišť

RC	15(min)
Benčpres: 1x12.50%, 1x 9.70%, 4x 7.80%, 1x 10.50% 1RM	
Dřepy: 1x15.50%, 4x10.80%, 1x10.40% 1RM	
Přítahy: 1x15.40%, 4x10.70%, 1x10.40% 1RM	
Leh sed: 4x20.10kg	
Shyby: 4x10 opakování	60(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č 8 - 17. leden, 17:30 tatami

RC	15(min)
TW - UKB 15(min) 'individuálně +10(min) osobní technika	25(min)
UKG: nácvik kombinací, nejprve za pohybu vzad, potom vpřed	30(min)
NK: osobní technika – hody ve trojicích (5x házím druhého partnera, NK:potom třetí hází 5x mne a pak druhý 5x hodí třetího a znovu já)	10(min)
R střídavě TW-NW 5x(4(min) '+4(min), IO: 0,	40(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č 9 - Individuálně terénní běh 60(min)

Tréninková jednotka č 10 - 19. leden, 17:30 tatami

RC	15(min)
TW-UKG: nácvik útoku když soupeř utíká k autu, když se ohýbá, když se drží jednou rukou, když se nechce nechat chytit – vytrhává se	30(min)

JSG	5(min)
RTW+RNW 7x8(min), IO: 2(min)	75(min)
Strečink	10(min)
Tréninková jednotka č 11) 21. leden, 17:30 posilovna	
5 stanovišť, stejné váhy jako minulý týden	
RC	15(min)
Benčpres: 1x12.50%, 1x 9.70%, 4x 7.80%, 1x 10.50%,	IO: 2(min)
Dřepy: 1x15.50, 4x10.80, 1x10.40%	
Přítahy: 1x15.40, 4x10.70, 1x10.40%	
Leh sed: 4x20.10kg	
Shyby : 4x10 opakování	60(min)
Uvolnění	10(min)
Tréninková jednotka č 12) 24. ledna, 17:30 tatami	
RC	15(min)
TW - UKC 4x5(min) velké techniky	20(min)
TW technika nohou, 3 partneři 3(min)+3(min)	20(min)
TW – UKB aši-waza–goši-waza 5x3(min)+3(min)	30(min)
RTW 5x6(min), IO: 1(min)	35(min)
Uvolnění	10(min)
Tréninková jednotka č 13) - Individuální terénní běh	60(min)
Tréninková jednotka č 14 - 16, 28. – 30. ledna	
Soustředění Hamry – běžky 20 km	120(min)
20km	120(min)
20km	120(min)

**Příloha 3: optimalizovaný tréninkový plán měsíčního mezocyklu klubu
SKPŠ Praha**

1. Týden – mikrocyklus přípravného období SKPŠ judo Praha							
Dny	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Klub (tatami)	SKPŠ 1	USK 1	SKPŠ 1	USK 1		-	-
Běh		1		1		-	-
Posilovna (tatami)					1	-	-
Číslo TJ v plánu	1	2 - 4	3	2 - 4	5	-	-

Tréninková jednotka č. 1. 18:00 judo SKPŠ

RC	15(min),
Průpravné cviky (délka tatami, kotouly, pády, kombinace pádů)	15(min)
TW: UK + NK (střídavě oba)	40(min)
RTW 2x5(min), IO 5(min), 2 skupiny	
RNW 2x5(min), IO 5(min), 2 skupiny	40(min).
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č. 2. 17:00 individuálně Folimanka - technika+randori

(kdo nemůže, přijde ve čtvrtek) jinak běh	60min
RTW + RNW	120(min)
nebo 60 (min) běh	

Tréninková jednotka č. 3. 18:00 judo SKPŠ

RC	15(min),
kondičně vytrvalostní trénink v kimonu, řešení různých situací- střídání partnerů po 10 min	40(min)
TW-UK,	10(min)
TW - NK,	10(min)
JSG,	10(min)

RTW - 6x8(min), IO 2(min) 60(min)

10(min) uvolnění

Tréninková jednotka č4) Terrení běh místo USK 60(min)

Tréninková jednotka č. 5., 17:00 posilovna

5 stanovišť, IO 2 min

RC 15 (min)

Benčpres: 1x15op..50%, 1x10 op.70 %, 4x8 op..80 %, 1x 10 op.50 % 1 RM

Dřepy: 1s x15 op. 50%, 4s x10 op. 80 %, 1s x10 op.40 % 1RM

Přítahy: 1s x15op.40 %, 4x10 op.70 %, 1x10 op .40 %, 1RM

Leh sed: 4 s x 25op. 10kg

Shyby 4 s.x10 op 60(min)

Uvolnění 10 (min)

2. Týden – mikrocyklus přípravného období SKPŠ judo Praha							
Dny	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Klub (tatami)	SKPŠ 1	USK 1	SKPŠ 1	USK 1	-	-	-
Běh	-	1	-	1	-	-	-
Posilovna (tatami)	-	-	-	-	1	-	-
Čísla TJ v plánu	6	7 -9	8	9 - 7	10		

Tréninková jednotka č. 6.SKPŠ, 18:00, judo

RC 15(min)

Průpravné cviky (ukemy, kotouly, kombinace) 15(min)

TW - UK velké techniky: Soi nage, Harai goshi, Goshi gumba 15(min)

TW - UKG (osobní technika) 20(min)

RTW: 3 x 6(min), IO: 1(min) 21(min)

RNW: 4 x 5(min), IO: 1(min) 24(min)

Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 7) 17:00, individuálně Folimanka - technika+randori

(kdo nemůže, přijde ve čtvrtek)

Tréninková jednotka č. 8).SKPŠ, 18:00, SKPŠ judo

RC		15(min)
kruhový trénink na tatami		30(min)
2x skobičky přes tatami, během zpět,		
2x motýlek, během zpět,		
1x kotouly do kolíčky, během zpět,		
2x kotouly ve dvojicích(partneři jsou otočeni hlavou k nohám soupeře),během zpět,		
kliky 5x (20+20)- jeden drží nohu druhého		
břicho -leh sed 50x vsedě noha přes nohu		
holandřany 2x20 oba		
trakaře přes tatami -oba 1x odrazy z kliku do kliku		
záda- 2x20kolíbek		
TW - UK individuálně		15(min)
RTW+ RNW: - 7x 7(min)	IO: 0	50(min)
Uvolnění		10(min)

Tréninková jednotka č. 9) Běh na stadionu: 45(min)

Starty	10x 5-8m
Sprinty	10x krátké 15 až 20m
	5x střední 30m
	3x 60m
	2x 100m
	1x 400m

-vyklusání 3km

Tréninková jednotka č.10), 17:00 posilovna

5 stanovišť, IO 2 min

RC	15 (min)
Benčpres: 1x15op..50%, 1x10 op.70 %, 4x8 op..80 %, 1x 10 op.50 % 1 RM	
Dřepy: 1s x15 op. 50%, 4s x10 op. 80 %, 1s x10 op.40 % 1RM	
Přítahy: 1s x15op.40 %, 4x10 op.70 %, 1x10 op .40 %, 1RM	
Leh sed: 4 s x 25op. 10kg	

Shyby 4 s.x10 op

60(min)

Uvolnění

10 (min)

3. Týden – mikrocyklus přípravného období SKPŠ judo Praha							
Dny	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Klub (tatami)	SKPŠ 1	USK 1	SKPŠ 1	USK 1			
Běh		1		1			
Posilovna (tatami)					1		
Číslo TJ v plánu	11	12 - 14	13	14 - 12	15		

Tréninková jednotka č. 11.) SKPŠ, 18:00 judo

RC

15(min)

Posilování na tatami v kimonech (UK ve třech,
-přeskoky plus kliky, holanďany,nástupy plus hod atd.)

25(min)

RNW - 4x6(min) IO: bez pauzy

25(min)

RTW - 7x5(min)', IO: 2(min)

45(min)

Uvolnění

10(min)

Tréninková jednotka č. 12.17:00, Folimanka - technika+randori

(kdo nemůže, přijde ve čtvrtek) Fartlek 45(min)

RTW+RNW

120(min)

Tréninková jednotka č. 13) SKPŠ, 18:00 judo

RC

15(min)

TW – UKB techniky nohou - střídavě Tori – Uke

20(min)

TW – UKB 'velké techniky (seoinage, učimata, taiotoši, ogoši –
oba střídavě pravá-levá)

20(min)

RTW (9', 8', 7', 6', 5',4(min) – IO: 2(min),

51(min)

TW- NK:

5(min)

Uvolnění

10(min)

Tréninková jednotka č 14) Fartlek – běh 45(min)

Tréninková jednotka č. 15) 17:00 posilovna

čtyři kola střídání stanovišť po 60(s), potom 90(s) 32(min)+10(min)

1. kliky 30 opakování
2. ve visu na žebřinách zvedat nohy k hlavě 8 opakování
3. kliky na bradlech 10 opakování
4. přeskoky lavičky 30 opakování
5. překládání kotouče vsedě, 15 nebo 20kg 30 opakování
6. kolíčky vleže na břicho 20 opakování
7. shyby 10 opakování
8. dřepy na celých chodidlech se zátěží-kotouč 15 nebo 20kg 20 opakování

4. Týden – mikrocyklus přípravného období SKPŠ judo Praha							
Dny	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Klub (tatami)	SKPŠ 1	USK 1	SKPŠ 1	USK 1			
Běh		1		1			
Posilovna (tatami)					1		
Číslo TJ v plánu	16	17 - 19	18	19 - 17	20		

Tréninková jednotka č. 16.) SKPŠ, 18:00 judo

RC 15(min)
Kruhový trénink na tatami 30(min)
TW – UK+NG vždy oba pravá a pak oba levá strana, 20(min)
RTW - 8x5(min), IO: 1(min), 45(min)
Uvolnění 10(min)

Tréninková jednotka č. 17) USK, 17:00 Folimanka - technika+randori

(kdo nemůže, přijde ve čtvrtek) jinak běh 60(min)

Tréninková jednotka č.18) SKPŠ 18:00 judo

RC	15(min)
Průpravné cviky	15(min)
JSG: kontrachvatů	20(min)
TW- tokuj wazaj – newaza	20(min)
R 5x8(min) - (vždy 4'TW a 4'NW)	40(min)
Uvolnění	10(min)

Tréninková jednotka č 19) Běh volně 60(min)

Tréninková jednotka č. 20) 17:00 posilovna

RC	10(min)
Benčpres: 1x15op..50%, 1x10 op.70 %, 4x8 op..80 %, 1x 10 op.50 % 1 RM	
Dřepy: 1s x15 op. 50%, 4s x10 op. 80 %, 1s x10 op.40 % 1RM	
Přítahy: 1s x15op.40 %, 4x10 op.70 %, 1x10 op .40 %, 1RM	
Leh sed: 4 s x 25op. 10kg	
Shyby 4 s.x10 op	60(min)
Strečink	10(min)