

DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 20.7. 2015 - 16.8. 2015

| CHLAPCI | žáci 2015 | dorostenci 2015 | junioři 2015 |
|--------------------|-----------|-----------------|--------------|
| 118 ČZ (hod) | 35 | 40 | 43 |
| 101 V-C (km) | 230 | 290 | 330 |
| 102 V – R (km) | 4 | 5 | 7 |
| 103 V – TT (km) | 14 | 22 | 26 |
| 104 V – RV (km) | 18 | 30 | 30 |
| 105 V- PV (km) | 60 | 80 | 80 |
| 106 POS (hod) | 2 | 4 | 6 |
| 107 SPEC POS (hod) | 0 | 0 | 0 |
| 108 B-C (km) | 50 | 50 | 50 |
| 109 B- TT (km) | 3 | 3 | 3 |
| 110 B-V (km) | 45 | 40 | 40 |
| 113 SH (hod) | 6 | 3 | 0 |
| 114 KOM (hod) | 5 | 5 | 4 |

| | (nar. 02,01) | (nar. 00,99) | (nar. 98, 97) |
|--------------------|--------------|-----------------|---------------|
| DÍVKY | žačky 2015 | dorostenky 2015 | juniorky 2015 |
| 118 ČZ (hod) | 35 | 40 | 43 |
| 101 V-C (km) | 230 | 270 | 300 |
| 102 V – R (km) | 5 | 5 | 7 |
| 103 V – TT (km) | 14 | 22 | 26 |
| 104 V – RV (km) | 18 | 30 | 30 |
| 105 V- PV (km) | 50 | 70 | 70 |
| 106 POS (hod) | 3 | 4 | 6 |
| 107 SPEC POS (hod) | 0 | 0 | 0 |
| 108 B-C (km) | 45 | 45 | 45 |
| 109 B- TT (km) | 3 | 3 | 3 |
| 110 B-V (km) | 40 | 35 | 35 |
| 113 SH (hod) | 6 | 3 | 0 |
| 114 KOM (hod) | 5 | 5 | 4 |

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporučením, individuální plánování objemů tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy, na používaných tréninkových metodách a na intenzitě zatížení. Doporučené objemy tedy nelze plánovat paušálně. Příliš velký odklon reálných objemů tréninku od doporučovaných objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost úspěchu v sezóně i v dalších letech.

Stejně zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemně vylučují. Nejobtížnější ale zároveň stěžejní je absolvovat dostatečný objem vysokou intenzitou. Protože plánování objemů v číselných hodnotách je značně jednodušší než plánování intenzity, v praxi bývá většinou předem určován objem jednotlivých zatížení a jeho rozdělení v čase (tzn. metody), zatímco intenzita je většinou předem pouze odhadována s tím, že hlavním cílem je absolvovat tr. jednotky co nejvyšší možnou intenzitou, což je nejobtížnějším a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Každý sportovec má možnost porovnávat doporučované objemy se svými skutečně odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

Hodnoty v tabulkách pro **juniorů a juniorek** jsou určeny pro závodníky připravující se na MEJ /OH naděje a příští sezónu.

Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů

118 ČZ - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, strečink apod.

101 V-C - voda celkem, celkový počet ujetých kilometrů

102 V-R - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé „maximálně“ 200m (většinou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpočinkem. Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba od 140 záběrů/min., kanoisty zhruba od 70 záběrů/min.

103 V-TT - voda traťové tempo v kilometrech – úseky v délce do max. 1000m, intenzitou blízkou závodnímu tempu 500 a 1000m. Intenzita není totéž co subjektivní úsilí. Intenzitou rozumíme frekvenci pádlování, rychlost lodi, energetický výdej,... Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba 90-130 záběrů/min., kanoisty zhruba 50 - 65 záběrů/min

104 RV – rychlá vytrvalost – z části anaerobní, vyšší tempo, vyšší TF, vyšší frekvence pádlování nežli PV (105) ale přitom nižší intenzita nežli traťové tempo

105 PV – pomalá vytrvalost – aerobní, nižší tempo, nižší TF, nižší frekvence pádlování nežli RV (104), zatížení, které klade nároky na aerobní kapacitu organismu (dochází k znatelnému zadýchání)

106 POS - celkový čas posilování bez výraznějších prostojů mezi sériemi.

107 SPEC POS - jízda na vodě s brzdou nebo se závažím. Z pohledu celkového času zatížení evidujeme v rámci kolonek pádlování na vodě. V tomto cyklu už trenážery a pádlovací bazény nevyužíváme.

108 B-C – běh - celkem naběhaných kilometrů.

109 B-Ú - běh úseky v kilometrech, úseky fyziologicky a časově odpovídající traťovému tempu na vodě a úseky kratší. Trénink typu 4x1km a delší evidujeme už jako vytrvalostní běh (následující STU).

110 B-V – běh vytrvalost, veškerá vytrvalost (ne volný běh nebo klus) v kilometrech.

113 SH - sportovní hry - pouze aktivní formy, nikoliv postávání na hřišti apod. v hodinách

114 KOM - kompenzační cvičení, strečink v hodinách

Přehled typů jednotek převažujících v období od 20.7.2015 do 16.8.2015 a příklad jejich možné četnosti pro jednotlivé věkové kategorie

| specifikace typu jednotky | četnost pro nar.02,01 | četnost pro nar.00,99 | četnost pro nar.98,97 | typ | eviduje se |
|--------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| (u vody a běhů dělení dle intenzity) | | | | Jednotky | v STU |
| voda rychlost | 6 | 6 | 7 | VODA R | 101, 102 |
| voda trať. tempo | 8 | 13 | 15 | VODA TT | 101, 103 |
| voda rychlá vytrvalost | 4 | 5 | 5 | VODA RV | 101, 104 |
| voda pomalá vytrvalost (O2) | 8 | 8 | 8 | VODA PV | 101, 105 |
| posilování vlastní vahou | 6 | 5 | 3 | POS 1 | 106, 106a |
| posilování lehké činky | 0 | 3 | 3 | POS 2 | 106 |
| posilov. kulturist. modifikované pro RK | 0 | 0 | 3 | POS 3 | 106 |
| posilování metodami pro pokročilejší | 0 | 0 | 0 | POS 4 | 106 |
| běh souvislý dlouhý (O2) | 4 | 3 | 3 | BĚH 1 | 108, 110 |
| běh dlouhé úseky (O2 + LA) | 3 | 3 | 3 | BĚH 2 | 108, 110 |
| běh kratší úseky (O2 + LA) | 2 | 2 | 2 | BĚH 3 | 108,110/109 |
| běh krátké úseky (LA) | 2 | 2 | 2 | BĚH 4 | 108, 109 |
| sportovní hry | 6 | 3 | 0 | HRY | 113 |
| CELKEM JEDNOTEK (či částí jednotek) | 49 | 53 | 54 | | |

Čím mladší sportovec, tím významnější je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druhů uvedených jednotek. U mladších (např. u žactva) jsou jednotky absolvovány samovolně nižší intenzitou, danou věkem a malými dosavadními zkušenostmi, tzn. jde teprve o seznamování s daným druhem „zatížení“. Jednotlivé výše uvedené způsoby zatížení lze během jedné jednotky střídát (např. vystřídaní různých intenzit pádlování během jednotky a pod), s čímž v tabulkách není počítáno.

Řazení jednotlivých tréninkových jednotek za sebe při tvorbě plánu, by mělo probíhat tak, aby mezi jednotkami podobného způsobu zatížení, byl co nejdelší interval. Přitom je jednotlivé činnosti třeba zařazovat pravidelně, systematicky a v dostatečném objemu. Pauzy mezi tréninkovými jednotkami by měly být pokud možno co největší - trénink je třeba rozložit rovnoměrně do celého dne i v souladu se stravováním. Není vhodné slučovat jednotlivé různorodé činnosti jdoucí po sobě do jedné jednotky, jestliže to není nutné.

Příklad průměrného objemu náplně jednotek od 20.7.2015 do 16.8.2015

(prům. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám výše)

| specifikace typu jednotky | žactvo 2015 | dorost 2015 | junioři 2015 | typ |
|-----------------------------------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| (u vody a běhů dělení dle intenzity) | | | | jednotky |
| voda rychlost | 700m | 900m | 1km | VODA R |
| voda trať. tempo | 1,7km | 1,7km | 1,7km | VODA TT |
| voda rychlá vytrvalost | 4,5km | 6km | 6km | VODA RV |
| voda pomalá vytrvalost (O2) | 7,5km | 9,5km | 10km | VODA PV |
| posilování vlastní vahou | 20min | 30min | 30min | POS 1 |
| posilování lehké činky | 0 | 30min | 40min | POS 2 |
| posilov. kulturist. modifikované pro RK | 0 | 0 | 50min | POS 3 |
| posilování metodami pro pokročilejší | 0 | 0 | 0 | POS 4 |
| běh souvislý dlouhý (O2) | 7km | 7km | 7km | BĚH 1 |
| běh dlouhé úseky (O2 + LA) | 4km | 5km | 5km | BĚH 2 |
| běh kratší úseky (O2 + LA) | 3km | 3km | 3km | BĚH 3 |
| běh krátké úseky (LA) | 1km | 1,5km | 1,5km | BĚH 4 |

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám je třeba vždy připočíst rozcvičení, rozjetí, rozběhání, kompenzační cvičení, strečink, vyklusání apod.

Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázorňujícím možné průměrné hodnoty objemu náplní jednotek, nejde o v žádném případě o doporučení pro každou tréninkovou jednotku.

Trénink v období od 20.7.2015 do 16.8. 2015

Druhá polovina tohoto cyklu je ve znamení přerušení sezóny odpočinkem po vrcholu domácí sezóny – MČR v Račicích. Závodníci si v tomto cyklu alespoň částečně odpočinou od dlouhodobého zatížení.

Pro závodníky, kteří se připravují na MEJ a OH naděje je vhodné odpočinek po MČR zařadit pouze kratší (maximálně týden) a hlavní odpočinek (přechodné období) až po vrcholu sezóny MEJ / OH nadějí. Starší a trénovanější závodníci by si měli odpočinout důkladně (cca 2-3 týdny odpočinku pouze s lehkými sportovními aktivitami) a navázat postupným zahajováním přípravného období.

Rozložení zatížení do jednotlivých týdnů u starších závodníků je třeba určit především s ohledem na závody (především s ohledem na MEJ / OH naděje)

Možné rozvržení zatížení do týdnů pro připravující se na MČR, MEJ / OH naděje:

(% určují náročnost zatížení v týdnu - tzn. kombinaci objemu a intenzity).

4.týden 11. mezocyklu – 100% týden, soustředění, důraz na intenzitu traťového tempa

1.týden 12. mezocyklu – 50% týden, odpočinek, lehčí trénink

2.týden 12. mezocyklu – 70% týden, rozjiždění před MČR

3.týden 12. mezocyklu – 30% volný týden

4.týden 12. mezocyklu – 80% týden, obec. příprava + postupně více pádlování (převážně vytr.)

1.týden 13. mezocyklu – 90% týden, zatížení jako soustředění

2.týden 13. mezocyklu – 100% týden, zatížení jako soustředění

V doporučeních na uplynulé cykly v rubrice SCM na www.kanoe.cz lze nalézt další informace využitelné při plánování a vedení tréninku. Dotazy nebo připomínky prosím zasílejte na email hottmar@seznam.cz