

## DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 22.6. 2015 - 19.7. 2015

| <b>CHLAPCI</b>     | žáci 2015 | dorostenci 2015 | junioři 2015 |
|--------------------|-----------|-----------------|--------------|
| 118 ČZ (hod)       | 44        | 49              | 50           |
| 101 V-C (km)       | 280       | 350             | 380          |
| 102 V – R (km)     | 6         | 7               | 8            |
| 103 V – TT (km)    | 18        | 30              | 36           |
| 104 V – RV (km)    | 35        | 40              | 35           |
| 105 V- PV (km)     | 50        | 50              | 50           |
| 106 POS (hod)      | 3         | 5               | 6            |
| 107 SPEC POS (hod) | 0         | 0               | 0            |
| 108 B-C (km)       | 50        | 65              | 50           |
| 109 B- TT (km)     | 4         | 5               | 5            |
| 110 B-V (km)       | 40        | 55              | 40           |
| 113 SH (hod)       | 8         | 4               | 2            |
| 114 KOM (hod)      | 5         | 5               | 5            |

|                    | (nar. 02,01) | (nar. 00,99)    | (nar. 98,97)  |
|--------------------|--------------|-----------------|---------------|
| <b>DÍVKY</b>       | žačky 2015   | dorostenky 2015 | juniorky 2015 |
| 118 ČZ (hod)       | 44           | 46              | 48            |
| 101 V-C (km)       | 280          | 340             | 360           |
| 102 V – R (km)     | 6            | 7               | 9             |
| 103 V – TT (km)    | 18           | 25              | 30            |
| 104 V – RV (km)    | 30           | 35              | 30            |
| 105 V- PV (km)     | 50           | 45              | 40            |
| 106 POS (hod)      | 3            | 5               | 7             |
| 107 SPEC POS (hod) | 0            | 0               | 0             |
| 108 B-C (km)       | 45           | 55              | 40            |
| 109 B- TT (km)     | 4            | 5               | 5             |
| 110 B-V (km)       | 35           | 45              | 30            |
| 113 SH (hod)       | 8            | 3               | 1             |
| 114 KOM (hod)      | 5            | 5               | 5             |

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.

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

Hodnoty v tabulkách pro **junioři a juniorky** jsou určeny pro závodníky připravující se na MČR a příští sezónu a nikoliv pro závodníky účastníci se MSJ kteří se připravují na centrálním soustředění.

## **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 treňažery 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 22.6.2015 do 19.7.2015 a příklad jejich možné četnosti pro jednotlivé věkové kategorie**

| specifikace typu jednotky                  | četnost<br>pro<br>nar.01,00 | četnost<br>pro<br>nar.99,98 | četnost<br>pro<br>nar.97,96 | typ      | eviduje se  |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------|-------------|
| (u vody a běhů dělení dle intenzity)       |                             |                             |                             | Jednotky | v STU       |
| voda rychlost                              | 8                           | 9                           | 10                          | VODA R   | 101, 102    |
| voda trať. tempo                           | 10                          | 15                          | 18                          | VODA TT  | 101, 103    |
| voda rychlá vytrvalost                     | 9                           | 8                           | 7                           | VODA RV  | 101, 104    |
| voda pomalá vytrvalost (O2)                | 8                           | 8                           | 8                           | VODA PV  | 101, 105    |
| posilování vlastní vahou                   | 6                           | 5                           | 4                           | POS 1    | 106, 106a   |
| posilování lehké činky                     | 0                           | 2                           | 2                           | POS 2    | 106         |
| posilov. kulturist. modifikované pro RK    | 0                           | 0                           | 2                           | POS 3    | 106         |
| posilování metodami pro pokročilejší       | 0                           | 0                           | 0                           | POS 4    | 106         |
| běh souvislý dlouhý (O2)                   | 4                           | 5                           | 4                           | BĚH 1    | 108, 110    |
| běh dlouhé úseky (O2 + LA)                 | 3                           | 3                           | 2                           | 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                              | 8                           | 2                           | 0                           | HRY      | 113         |
| <b>CELKEM JEDNOTEK (či částí jednotek)</b> | <b>60</b>                   | <b>61</b>                   | <b>61</b>                   |          |             |

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 22.6.2015 do 19.7.2015**

(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        | 800m        | 800m         | VODA R   |
| voda trať. tempo                        | 1,8km       | 2km         | 2km          | VODA TT  |
| voda rychlá vytrvalost                  | 4km         | 5km         | 5km          | VODA RV  |
| voda pomalá vytrvalost (O2)             | 6km         | 6km         | 6km          | VODA PV  |
| posilování vlastní vahou                | 30min       | 45min       | 45min        | POS 1    |
| posilování lehké činky                  | 0           | 40min       | 50min        | POS 2    |
| posilov. kulturist. modifikované pro RK | 0           | 0           | 70min        | 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)              | 2km         | 3km         | 3km          | BĚH 3    |
| běh krátké úseky (LA)                   | 1km         | 1km         | 1km          | 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 22.6.2015 do 19.7. 2015**

Toto období je ve znamení přípravy na vrchol domácí sezóny - MČR, které se uskuteční v první polovině následujícího cyklu. Oddílová soustředění před MČR, kde závodníci absolvují značné zatížení, lze plánovat až na konec tohoto mezocyklu.

Nejlepší junioři mají zajištěnou společnou přípravu v Račicích (18.-24.6. a 6.-16.7.).

Přípravu benjamínků (i žáků) není vhodné specializovat na aktuální výkonnost na vodě, ale věnovat se v dostatečné míře také obecné přípravě, aby rozvoj všech pohybových schopností byl dostatečný a přiměřený věku. Nezbytný je rozvoj obratnosti, obecné rychlosti, obecné vytrvalosti a získávání pohybových zkušeností s řadou různých pohybových aktivit. Čím mladší závodník, tím by měl být trénink pestřejší a neměl by být dlouhodoběji zaměřován na jeden druh zatížení. Např. není vhodné se zaměřovat na nácvik traťového tempa u žactva tak, jako u juniorů. U nejmladších by se měly střídát jednotlivé druhy zatížení po celou sezónu, zatímco příprava starších závodníků je během sezóny vzhledem k termínu vrcholných závodů výrazněji rozdělena do jednotlivých bloků, jak co do druhu zatížení, tak jeho objemu.

Pro nejmladší (žactvo a benjamínci) je vhodné účastnit se všech dostupných závodů, které jsou vynikajícím zpestřením přípravy a sbíráním zkušeností. V tomto cyklu se nabízí lokální závody: 24.6. Sparta Praha a závody ze seriálu Golden League – Kadaň 27.-28.6., Plzeň 4.7. a Sedlec 5.7.

Rozložení zatížení do jednotlivých týdnů u starších závodníků je třeba určit především s ohledem na závody (především s ohledem na MČR, které je nominací na MEJ a zároveň nominací na OH naděje).

#### ***Možné rozvržení zatížení do týdnů pro juniory a dorost:***

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

- 4.týden 10. mezocyklu – 80% týden, výrazný podíl všeobecné přípravy a vytrvalosti
- 1.týden 11. mezocyklu – 100% týden, výrazný podíl všeobecné přípravy a vytrvalosti
- 2.týden 11. mezocyklu – 80% týden, výrazný podíl všeobecné přípravy a vytrvalosti
- 3.týden 11. mezocyklu – 100% týden, soustředění, důraz na intenzitu traťového tempa
- 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, rozjíždění před MČR

### ***Přehled základních metod nácviku traťového tempa:***

- Závodní provedení (1000m nebo 500m z místa)
- Zkrácené tratě např. 3x750m (pauzy 10min) v TT 1000m či 4x350m (pauzy 8min) apod. v TT 500m, umožní větší objem při zachování závodního tempa i charakteru zatížení
- Výrazně zkrácené tratě např. 8x200m (pauzy např. 5min) apod. v TT 500m, umožní vyšší tempo než závodní a to i při relativně vysokém objemu
- Rozložené úseky s aktivní pauzou např. 400+200+400m apod. (TT 1000m), přičemž 2x400m se závodník snaží jet maximálním možným rovnoměrným tempem a 200m jede nižším tempem, zpravidla ne pomaleji než tempem na 5km
- Rozložené úseky se spíše pasivní pauzou, např. 250+250+250m apod. (TT 500m), přičemž pauzy jsou zcela volným pádlováním např. 30-90s či v metrech např. 100-250m

Variací úseků a jednotek je téměř nekonečné množství, **rozhodující je intenzita zatížení a kvalita provedení**, kterou lze kontrolovat především měřením časů, mezičasů a měřením frekvence pádlování a jejího průběhu. Techniku lze kontrolovat vizuálně, event. s využitím videotechniky.

Sledování tepové frekvence při nácviku traťového tempa je kvůli významnému podílu anaerobního energetického krytí značně zavádějící. Měření laktátu a dalších biochemických ukazatelů a především jejich dlouhodobé sledování má význam u starších a výkonnějších závodníků RDS.

Je nutné jezdit také rychlost, tzn. v našem sportu krátké úseky dlouhé cca 10-30 vteřin, event. starší až 40 vteřin s dostatečně dlouhou pauzou. Podmínkou by samozřejmě mělo být správné technické provedení. Rychlost je také v malém množství kratších úseků zařazována jako finální část rozjíždění před jednotkou zaměřenou na traťové tempo.

Trénink s brzdou nebo závažím je pro dorost a žactvo nevhodný a zbytečný. Junioři i dospělí by také měli volit tuto formu tréninku s velkou opatrností, aby nedocházelo k negativním změnám v technice pádlování. Pro lepší vnímání odjetí lodi bych volil spíše závaží nebo jízdu na mělčině (např. úseky do 500m s důrazem na techniku, menší frekvenci a s dostatečně dlouhými a oddělenými záběry).

Je důležité při pádlování zhluboka dýchat, především dokončení výdechu by mělo být závodníkům zdůrazňováno, stejně jako uvolnění všeho svalstva, které se aktivně nepodílí na pohybu lodi vpřed.

Je vhodné v maximální možné míře využít výhod přípravy ve vyrovnané skupině (soutěživost, pestrost, sounáležitost, ctizádostivost, společný cíl, parta, ...)

Pro nácvik rovnoměrnosti tempa může být rovněž vhodné některé úseky absolvovat individuálně (např. intervalově na čas).

Soustředění na techniku pádlování by neustále mělo být při tréninku to nejdůležitější. Čím mladší závodník, tím méně významná je výkonnost na vodě oproti dobrému zvládnutí techniky pádlování. Protože především pro mladší závodníky jsou často obtížně pochopitelné a vstřebatelné pokyny trenérů k technice, je vhodné závodníkům opakovaně předvádět dobře i špatně provedené pohyby. Také je vhodné použití videa s porovnáním techniky závodníka a správné techniky některých špičkových závodníků.

Jízda na vlně je vhodná pouze pro závodníky, kteří by se jinak neudrželi ve skupině při vytrvalostním tréninku, jinak je lepší se kvůli horším podmínkám pro správnou techniku jízdy na vlně vyvarovat. Nácvič trávového tempa by měl být prováděn výhradně bez jízdy na vlně blízko u vedoucí lodi. V případě taktické varianty rychlejšího soupeře v sousední dráze, je při závodě jízdu na vzdálenější vlně potřeba umět využít.

### ***Rozjetí před závodem***

Mladé závodníky je třeba vést k zodpovědnému rozcvičování a rozjíždění před závodem. Řada závodníků se rozjíždí nedostatečně a snižuje tak svůj výkon v závodě. Už den před závody je třeba jet úseky na rozjetí, přičemž minimálně jeden úsek dlouhý minimálně 250m by měl být naplno. Většinou se jezdí jako hlavní úsek na rozjetí dlouhý cca 600-800m.

Čím starší závodník, tím významnější je postupné zvyšování intenzity úseků během rozjíždění. Např. úseky: 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R, poté již zmiňovaný hlavní rozjížděcí úsek.

Rovněž v den závodu je třeba se rozjet úseky a nejen rozpádlovat volnou jízdou. Pro závodníky, kteří v rozjížděci nemusí bojovat o postup, je rozjížděcím úsekem v den závodu první „rozjíždka“. Před touto jízdou je třeba jít na vodu cca 20-25 min před startem a jet např. 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R. Rozjíždku je vhodné jet „na dobrý pocit“ nepřepálit tempo, raději jet rychleji až v závěru jízdy (např. posledních 250m na rozjetí na 95%, a první půlku nebo prvních 750m jen lehce – např. při pětistovce tempem kiláku a při kiláku tempem dvoukiláku).

Závodníci, kteří už v rozjížděci chtějí podat výkon blízký maximálnímu, by se měli jít rozjet už cca 90-70 min před startem. Lze doporučit např. 250m PV, 250m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m TT500, 50m R, 30m R, 250m naplno. Pauzy tak dlouhé, aby se závodník cítil odpočatý z předešlého úseku (cca 2 min).

Poté cca 45 min na břehu, během toho stupňovat rozcvičování, a cca 15 min před startem jít na vodu. Opět se zapracovat do tempa a znovu si vyhmátnout záběr, jet např. 100m PV, 100m RV, 100m TT, 50m TT500, 30m R, 30m R.

Rozjíždění je nutné přizpůsobit počtu startů a požadovaným % maximálního možného výkonu závodníka v dané jízdě. Např. jestliže závodník jede 7x závod na 1000m za den (např. 2xrozj., 2x mezijízda, 3xfinále) je třeba šetřit množstvím rozjížděcích úseků a zároveň se snažit ve vyřazovacích jízdách se zbytečně neunavit. Naopak jestliže závodník jede např. jen jednu rozjíždku a jedno finále za den (např. nominační závod) je třeba rozjíždění nepodcenit a rozjížděcích úseků zařadit dostatečný počet v dostatečné intenzitě.

### ***Taktika závodu na 500 a 1000m***

Nejlepší taktikou je nenechat se ovlivnit soupeři a jet si vlastní nacvičené maximální možné rovnoměrné tempo. Taktika v podstatě velmi jednoduchá, nicméně z duševního hlediska velmi obtížně proveditelná. Pouze na 1000m je v některých případech taktika obohacena o jízdu na vlně, jestliže je v sousední dráze výrazně rychlejší soupeř.

Rovnoměrné tempo v závodě na 500 a 1000m je nejlepší taktikou jak z hlediska fyziologického, tak hydrodynamického. Pouze začátek závodu (nejvíce prvních 100 – 200m) je díky zcela odlišnému energetickému krytí rychlejší, i přesto, že čas počátečních měřených

úseků trati zhoršuje start z místa (o cca 1,5s). Druhou polovinu závodu nelze jet rychleji nežli první polovinu, bylo by to neefektivní.

Na 500m je efektivní rozdíl (zpomalení tuhnutím) mezi první a druhou půlkou trati mezi 2-8%, na 1000m lze za správný rozdíl mezi první čtvrtinou trati a ostatními považovat 5-10%. Poslední tři čtvrtiny závodu mívají nejuspěšnější závodníci už pouze nepatrné výkyvy v tempu. Mírně nejpomalejší bývá třetí dvěstěpadesátka. Jestliže závodníkovi zbudou síly do závěru, poslední dvěstěpadesátka bývá někdy i nepatrně rychlejší než druhá a třetí.

Podmínkou podání maximálního možného výkonu je samozřejmě maximální možné vyčerpání v cíli.

### ***Jízda na vlně v závodě na 1000m***

Jízdu na vlně lze na 1000m za určitých okolností využít k výraznému zlepšení výsledku v závodě a to i při dodržení pravidla, které závodníkovi ukládá jet středem dráhy. Na 500m je vzhledem k vyšší rychlosti využití vlny obtížnější a především ho nelze využít ke zlepšení výsledku kvůli větší vyrovnanosti závodů.

Na klidnější hladině je vlnu od lodi ze sousední dráhy dobře vidět. Podle pozice obou lodí v dráze vzhledem k středu a podle lodní kategorie (K1/K2/K4) se rozdíl mezi pozicí lodí jedoucí na vlně a vedoucí lodí vzhledem k cíli pohybuje mezi 1-5s. Zkušený a šikovný závodník okamžik, kdy ho vlna dojíždí a kdy je třeba zrychlit k zachycení vlny, pozná i bez vizuální kontroly vlny. Chycení vlny je také cítit, vlna loď táhne.

V závěru vyrovnaného závodu je vhodné se po vlně mírně přiblížit k závodníkovi, který vlnu dělá, lze se tímto manévrem mírně posunout vpřed, míru odchýlení od středu dráhy je však třeba zvážit vzhledem k vyrovnanosti závodu a vzhledem k riziku diskvalifikace. V případě, že závodník jedoucí na vlně má dost sil na jízdu rychlejší, než mu určuje soupeřova vlna, je naopak třeba se od soupeře více vzdálit a tzv. vyjet z vlny. Tato varianta většinou nastává pouze v případě, že vedoucímu závodníkovi výrazně dochází síly a zpomaluje, daleko běžnější bývá spíše snaha udržet se na vlně až do cíle.

## **PŘÍKLAD MOŽNÉHO PLÁNU NA SOUSTŘEDĚNÍ PŘED MČR PRO DOROST**

příjezd na soustředění

ODP: voda RV 2x (3,4,3,2 min, pauzy 3 min), mezi sériemi 8 minut, běh 3km

RÁNO: voda rozjetí

DOP: voda rychlost, rozjetí, 2x150, 2x100m z jízdy, 4xstart 50m z místa, 3x50m letmo, pauzy 3-4 minuty

ODP: voda TT 6x400m, pauzy 8 min

|   |
|---|
| <p>RÁNO: voda rozjetí<br/> DOP: rozjetí, TT 4x300m, 4x250m pauzy 6 min<br/> ODP: voda pomalá vytrvalost 2x15 a 2x10 minut rovnoměrné tempo s důrazem na techniku..., pauzy 3 min<br/> Běh 3km</p>                         |
| <p>Posilování 50 min, všechny základní cviky (dle možností), strečink 30 min, vypádlování</p> <p>VOLNO</p>  |
| <p>RÁNO: voda rozjetí<br/> DOP: voda rychlost, 8x100m, střídat z místa a z jízdy, pauzy 4 min<br/> ODP: voda traťové tempo, 3x (4x60s, pauza 1 min), mezi sériemi pauzy 8 minut<br/> běh 2x 2km na čas, pauza 8 minut</p> |
| <p>RÁNO: voda rozjetí<br/> DOP: voda TT 4x (2x60s, pauza 60s), pauza mezi sériemi 8 minut<br/> ODP: voda 1x5km na čas intervalově<br/> Fotbal nebo jiná hra</p>   |
| <p>VOLNO, event. klus, strečink</p>   |
| <p>RÁNO: voda rozjetí<br/> DOP: voda traťové tempo, rozjetí, 3x 500m jako závod, pauzy minimálně 10 minut<br/> ODP: voda rychlost, 2x150, 3x100, 4x50m, pauzy 4 minuty<br/> Běh 3km na čas</p>                            |
| <p>RÁNO: voda rozjetí<br/> DOP: voda traťové tempo, rozjetí, 4x700m, pauzy 8 minut<br/> ODP: voda vytrvalost, rozjetí, 10km souvisle vytrvalostním tempem ve skupině, střídání na vlně</p>                                |
| <p>Posilování 50 min, strečink 30 min, vypádlování 5km</p> <p>VOLNO</p>   |
| <p>RÁNO: voda rozjetí<br/> DOP: voda TT, rozjetí, 2x1000m jako závod, pauza cca 90 min<br/> ODP: voda vytrvalost, 7,6,5,4,5,6 minut, pauzy 4 minuty</p>   |



|  |
|--|
| <p>RÁNO: voda rozjetí, 3x100, 3xstart<br/> DOP: voda TT, rozjetí, 4x(50s,40s,30s, pauzy 30s) mezi sériemi pauzy 8 min, v 3. a 4. sérii možné prodloužit pauzu až na 60s<br/> ODP: Běh 4x30s do kopce na čas, pauza 4min, event. + fotbal</p> |
| <p>RÁNO: běh 3km<br/> DOP: rozjetí voda traťové tempo 3x (2x2min, pauza 1 min), pauzy mezi sériemi 10 minut<br/> ODP: voda vytrvalost 5km intervalově na čas</p> <p>odjezd ze soustředění</p>  |

### **PŘÍKLAD MOŽNÉHO PLÁNU NA SOUSTŘEDĚNÍ PŘED MČR PRO ŽACTVO**

|  |
|--|
| <p>příjezd na soustředění<br/> ODP: voda 12 km fartlek se soustředěním na techniku, běh 3km na čas</p>   |
| <p>RÁNO: běh 1km, rozcvička<br/> DOP: voda rychlost, rozjetí, 3x100m z jízdy, 3xstart 50m z místa, 5x50m letmo, pauzy 3-4 minuty<br/> ODP: voda vytrvalost, 3x2km na čas intervalově, poslední s hromadným startem, pauzy 10 minut<br/> Fotbal nebo jiná hra, strečink</p> |
| <p>RÁNO: běh 1km, rozcvička<br/> DOP: rozjetí, 3x500m, pauzy 10 min<br/> ODP: souvislá jízda na techniku 15km</p>  |
| <p>Posilování 30 min, kliky, shyby, břicho, strečink 30 min, event. vypádlování 5km</p> <p>VOLNO, Fotbal nebo jiná hra</p>   |
| <p>RÁNO: běh 1km, rozcvička<br/> DOP: voda traťové tempo, 4x (4x30s, pauza 1 min), mezi sériemi pauzy 8 minut<br/> ODP: běh 3x 1km na čas, pauzy 8 minut</p>   |

V případě dlouhé vody, celodenní výjezd, výlet po vodě s vysedáním, celkem cca 40-60km

Jinak DOP: 1x5km na čas intervalově

ODP: souvislá jízda 15-20km

VOLNO, výlet...

RÁNO: běh 1km, rozcvička

DOP: voda traťové tempo, 3x (300, 200, 100m, pauzy 4 min), mezi sériemi pauzy 8 minut

ODP: voda vytrvalost 5x1km, taktika jízdy ve skupině, pauzy 8 minut

RÁNO: běh 1km, rozcvička

DOP: voda traťové tempo, rozjetí, 5x300, pauzy 8 minut

ODP: běh 5km na čas

Posilování 30 min, kliky, shyby, břicho, strečink 30 min, vypádlování 5km

VOLNO

RÁNO: běh 1km, rozcvička

DOP: voda rychlost, rozjetí, 10x 50m z jízdy

ODP: voda vytrvalost, 3x2km na čas intervalově, poslední s hromadným startem

RÁNO: běh 1km, rozcvička

DOP: voda traťové tempo 4x (2x1min, pauza 1 min), pauzy mezi sériemi 8 minut

Fotbal nebo jiná hra

odjezd ze soustředění