

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Sportovní disciplína: sportovní gymnastika**

- Pohlaví: žena
- Věk: 22
- Hmotnost: 54 kg
- Výška: 161
- Tělesný tuk: 8 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 11
- Fáze tréninkového cyklu: závodní období

	<b>Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)</b>	
	<b>dopoledne</b>	<b>odpoledne</b>
Pondělí	<b>2 hod</b> ▲ 1h posilování + přeskok	<b>2 hod</b> ▲ sestavy na nářadí
Úterý	<b>2,5 hod</b> ▲ trénink poloviny sestav	volno
Středa	<b>1,5 hod</b> ▲ posilování, průpravná cvičení pro každé nářadí, přeskok	<b>2 hod</b> ▲ 1,5 hod sestavy na nářadích ▲ běh, 30 min, souvislý (intenzita 60 %),
Čtvrtek	volno	<b>1 hod</b> posilovna- kruhový trénink
Pátek	<b>1,5 hod</b> ▲ posilování, průpravná cvičení pro každé nářadí, přeskok	<b>2 hod</b> ▲ 1,5 hod sestavy na nářadích ▲ běh, 30 min, souvislý (intenzita 60 %),
Sobota	Soutěž	
Neděle	volno	<b>2 hod</b> ▲ sestavy na nářadí ▲ běh, 40 min, souvislý (intenzita 60 %),