



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: alpské lyžování

- Pohlaví: muž
- Věk: 25
- Hmotnost: 85
- Výška: 185
- Tělesný tuk: 16 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 15
- Fáze tréninkového cyklu: závodní období-leden

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
	dopoledne	odpoledne
Pondělí	cesta na závod, po dojetí 20 min. výjezd na kole + strečink	
Úterý	trénink na lyžích (120 min)	posilovna (60min) (rozjetí na kole 10 min., 3x8 opak. legpress s lehkou váhou – švihově; 4x 4 opak. s těžkou váhou – hned vždy po legpressu 4x výskok ve výpadu – max. nahoru, vždy ve výskoku výměna nohou- potom pauza 1 min., 3x 10 opak. předkopávání se střední váhou max. švihově – pauza 1 min. Odpočinek, 4x6 výskoků ze sedu na lavičce s jednoručkami (12 – 15 kg) max. dynamický odraz opět z plných chodidel- pauza 2 min. odpočinek)
Středa	trénink na lyžích (120 min)	dynamická síla (60min) (rozjetí na kole 15 min.,3x 6 předkopávání se střední váhou –po předkopu vždy 10x slalomový poskok s vakem nad hlavou –1 min. odpočinek, 2x 20 opak. legpress s lehkou váhou max. rychlostí – pauza 30 sekund, odpočinek, poskoky z vakem na ramenech ve výpadu – do strany a v každém skoku vyměnit nohy – 4x10 poskoků)
Čtvrtek	tonizace svalů (45min) (rozjetí na kole 10 min., 4x „skipink“ schody (10 – 12 schodů) ostře, slalomový poskok ze schodů dolů – co nejvíce do stran a vždy s pružením nohou a hned odraz do strany a dolů celkem 4x, 4x schody – slalomový poskok po 1 schodu nahoru – pauza vždy 10x skokem na bosu na 1 nohu)	závod - slalom
Pátek	volno	trénink slalom (60 min)
Sobota	trénink na lyžích (75 min)	tonizace svalů (45min) - schody+bosu (rozklusat na bosu a na schodech lehce poskočný klus , skipink - cca 3min., potom 4x 15 sek. skipink na bosu naplno –vždy poskoky po 1 noze na bosu 20 sek., schody po jednom, naplno slalomový poskok – 4x naplno – pauza 1 min. odpočinek, nakonec 4x schody)
Neděle	Závod - slalom	