

# Trenérsko – metodická praxe I (jaro 2018)

V Brně dne 20.6.2018

## **Skupina mladšího a staršího dorostu - biatlon**

### **1) Sestavení tréninkových jednotek**

Při plánování a sestavování tréninkových jednotek je důležité znát dobře své svěřence a úroveň jejich dovedností, poté se analyzuje situace, stanoví priority, vyberou vhodné metody a poté přijde na řadu samotné plánování tréninků. Každý sportovec je jedinečný a jinak stavěný, takže těžko budeme ve skupině psát plán každému svěřenci na míru. Proto musíme sestavit „univerzální“ plán, který bude určitým způsobem bude vyhovovat většině sportovců ve skupině. Plán a tréninkové jednotky je důležité korigovat podle věků a pohlaví, který se ve skupině liší.

### **2) Tréninkový plán**

Sestavila jsem 2 týdenní tréninkový plán, kam jsou zařazeny víceméně všechny druhy tréninkových jednotek. Samozřejmě záleží na každém trenérovi, jak si plán přizpůsobí a upraví k obrazu svému, především co se týče intenzity, která se odvíjí podle toho v jaké fázi přípravy se sportovci nacházejí. Také musím zohlednit, kdy jsou sportovci na soustředění a kdy chodí do školy a pak trénují, podle toho se upravuje počet tréninkových jednotek.

Můj tréninkový plán, který jsem absolvovala se svými svěřenci se uskutečnil od 29.ledna do 11. února 2018 . V tomto období měli svěřenci závody, tudíž se vše přizpůsobovalo předzávodí, závodní a pozávodní přípravě.

#### **29.leden 2018 (Po)**

I. fáze

Běh 35' OSi 20'

II. fáze

KXT klasika 45' jízdy 6polozek Ss15' protahovani 20'

#### **30. leden 2018 (Út)**

I. fáze

KXT skate - nastrel ,2x5L,S okolo střelnice, 8 položek 3 kola po 12' - v každém 2' ruce,2'nohy

II. fáze

Ercolina 10' protahovani 20' ss 15'

#### **31.leden 2018 (St)**

1. fáze

Běh 30' ercolina 10' OSi 10' ss 10'

II. fáze

KXT skate -rozjeti 2,5km ,nastrel, prestreleni 7x rychlý úsek 30' 9polozek

#### **1.únor 2018 (Čt)**

I. fáze  
běh 20', švihadlo 5'

II. Fáze - vytrvalostní závod 12,5km  
projetí 2,5km, nástřel, rozcvičení ,závod 12,5km L,S,L,S vyjetí 15' protažení 20'

## **2.únor 2018 (Pá)**

I. fáze  
ss 15' masáž 30'

II. fáze  
běh 20', ercolina 10', protažení 30' nohavice 25'

## **3.únor 2018 (So)**

I. fáze  
běh 20' švihadlo,ercolina - rozhejbání

II.fáze - závod Sprint 7,5km  
testování 15', nástřel, rozjetí 15', rozcvičení , 7,5km L,Svyjetí 20', protažení 20',masáž 30'

## **4.únor 2018 (Ne)**

I. fáze  
Beh 20' protažení

II. fáze - Stíhací závod 10km  
testování 15', nástřel, rozjetí 15', rozcvičení , 10km L,L,S,Svyjetí 20'

## **5.únor 2018 (Po)**

TVO, regenerace /sauna/ 50'

## **6.únor 2018 (Út)**

TVO

## **7.únor 2018 (St)**

I. fáze  
Lyže klasika 110' ae

II. fáze  
Ss 15' masaz nohy 40'

## **8.únor 2018 (Čt)**

I. fáze  
Běh 40'

II. fáze  
OSi 40' ss 15' protahnutí 20'

## **9.únor 2018 (Pá)**

I. fáze  
Lyže skate 60'

II. fáze  
OSi 15' ss 15'

### **10.únor 2018 (So)**

I. fáze  
Běh 45'

### **11.únor 2018 (Ne)**

I. fáze  
KXT skate- 20'ss nastrel 15ran, prestrelení ,technika 15' , 4x5L,S klid, trénink 4kola - k silnici-tubusy-  
plackovec ssi ruce -modrinak ssi nohy - po každém kole 1x5L,S -vyjeti 10'  
Protahnutí 10'

II. fáze  
Vyjeti lyže klasika 60'  
Ss 20' protahnutí 25'

## **Souhrn:**

Celkem 23 TJ, přičemž celková doba zatížení činí 16,5 h

Regenrace: 5,5h

Obecná síla + posturální cvičení- 1 hod 30 min

Aerobní intenzita rozvoj vytrvalosti – 15,5h

Anaerobní intenzita – 1 hod 30 min

Suchá střelba: 2h

Vystřelené náboje: 455 VN

Regenerace: 3 hod.

<http://goodathlete.cz/atlet/treninkovy-denik/340>

Vypracovala: Nikola Bitnarová (465432)