

**Sport:** popis

**Makrocycklus:** popis

**Období (+ fáze):** popis

**Mezocycklus:** popis (konkrétní ve vašem RTC)

# 1) Charakteristika mezocyklu

**z hlediska celkové zátěže, intenzity a objemu a počtu tréninků**

*příklad:*

	Mezocycklus (Dovalil)	ZÁKLADNÍ 1/3			
		8	9	10	11
	Mikrocycklus	rozdíjejí	rozdíjejí	rozdíjejí	stabilizační
	Síla	MxS			
	Rychlost	rych-vytr.			
	Vytrvalost	udržování			
Celková zátěž	95-100				
	90-95				
	80-90				
	70-80				
	60-70				
	50-60				
	>50				
	Objem Intenzita	95-100			
90-95					
80-90					
70-80					
60-70					
50-60					
>50					

**POČTY A CHARAKTER TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK:**

trénink (část) zaměřený na:	počet TJ / mikrocyklus			
	č. 8	č. 9	č. 10	č. 11
rozvoj silových schop.				
rozvoj rychlostních schop.				
rozvoj vytrvalostních schop.				
technické tréninky				
taktické tréninky				
trénink agility				
... a další dle potřeby				
celkem:				

## 2) Charakteristika rozvoje silových schopností

Příklad tabulky:

rozvoj silových schop.	počet TJ / mikrocyklus			
	č. 8	č. 9	č. 10	č. 11
počet TJ (částí) zaměřených na rozvoj síly / týdně	<i>počet</i>	<i>počet</i>	<i>počet</i>	<i>počet</i>
Charakter tréninku 1 (cílová schopnost)	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:

Charakter tréninku 2 (cílová schopnost)	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:
Charakter tréninku 3 (cílová schopnost)	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:	počet za mikrocyklus: počet cviků v TJ: intenzita zátěže (%): počet sérií: počet opakování: IOS:

### 3) Charakteristika rozvoje rychlostních schopností

Tabulka s rozpisem tréninků

..... atd...