***MIKROCYKLUS***

***Pro koho: ….***

***MIKROCYKLUS Č. 7 ROZVÍJEJÍCÍ***  (2020 / Mistrovství světa / Přípravné období - specifické)

CÍL: rozvoj maximální síly (obecná síla – posilovna, speciální síla – házení těžkým náčiním)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Den / trénink** | **PONDĚLÍ** | **ÚTERÝ** | **STŘEDA** | **ČTVRTEK** | **PÁTEK** | **SOBOTA** | **NEDĚLE** |
| 1. **Fáze** | RYCHLOST  ODHODY  ODRAZY  Rychlost do 30 m, obecné odhody, odrazy. | SPECIÁLNÍ MAX. SÍLA  Speciální síla (házení těžkým náčiním 4,5 + 5 kg) | TECHNIKA  ODHODY  ODRAZY  Koordinační cvičení, technika, speciální odhody dalším náčiním, odrazy plyometrické DK | HRA  KOMPENZACE  Regenerační TJ  (hra – nohejbal), kompenzační cvičení) | RYCHLOST  ODHODY  ODRAZY  Rychlost do 20 m, obecné odhody, odrazy. | SPECIÁLNÍ MAX. SÍLA  Speciální síla (házení těžkým náčiním (5 + 6 kg) |  |
| 1. **Fáze** | MAX. SÍLA DK+HK  Posilovna (obecná síla – maximální úsilí) |  | MAX. SÍLA DK+HK  NADMAX. SÍLA DK  Posilovna (obecná síla – maximální + negativní úsilí) |  | MAX SÍLA DK+HK  Posilovna (obecná síla – maximální úsilí) |  | masáž, fyzio |
| **RPE** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Poznámky** |  |  |  |  |  |  |  |

***CELKOVÉ ZATÍŽENÍ***

**Intenzita ( průměry v % ) + Objem (pracovní čas** BĚŽNĚ převedený na % z maxima předchozího mezocyklu), nyní buď převeďte čas na minuty ( např. 5 min / 10 min / 15 min….) nebo na sekundy, resp. uvádějte ve formátu: [hh:mm:ss].

Zde – např. v minutách (= ČAS PRÁCE V TJ/DEN; bez IOS, bez WC pauz atd)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PONDĚLÍ | ÚTERÝ | STŘEDA | ČTVRTEK | PÁTEK | SOBOTA | NEDĚLE |
| 100 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 85 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 65 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 55 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 % |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 min |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 min |  |  |  |  |  |  |  |
| …. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**POPIS TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1. fáze | 1. fáze |
| **Pondělí:** | PODROBNÝ POPIS TJ  (vč. počtů sérií a opakování, intervalů odpočinku…) |  |
| **Úterý:** |  |  |
| **Středa:** |  |  |
| **Čtvrtek:** |  |  |
| **Pátek:** |  |  |
| **Sobota:** |  |  |
| **Neděle:** |  |  |

Poznámky:

**SOUČTY OTU + STU**

(ZDE MŮŽETE ZKOPÍROVAT I Z EXCELU – který Vám to umí automaticky spočítat; případně graficky jak potřebujete…)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mezocyklus č. X (označit) | | | | | |
| ***OTU*** | Mikro č. X | Mikro č. X | Mikro č. X | Mikro č. X | Součet  ∑ |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |
| .. |  |  |  |  |  |
| ***STU*** |  |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |