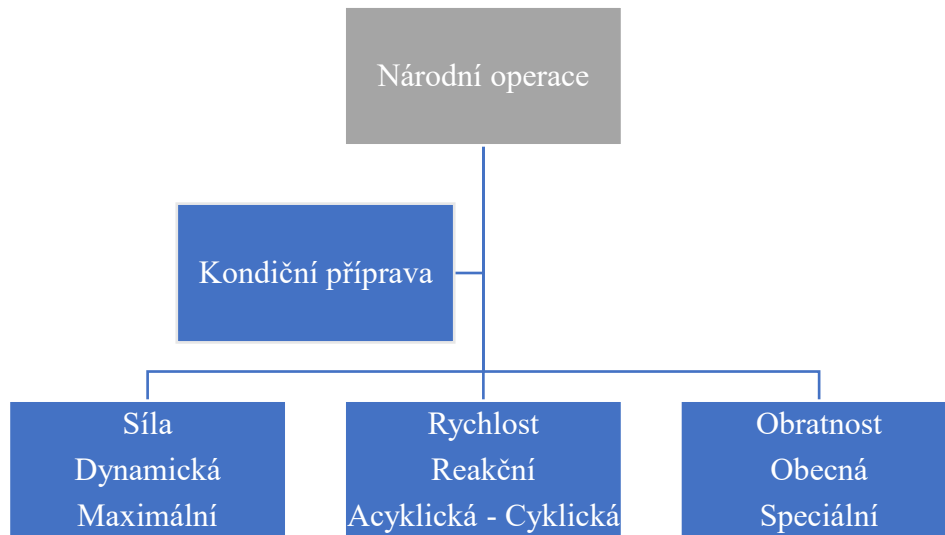


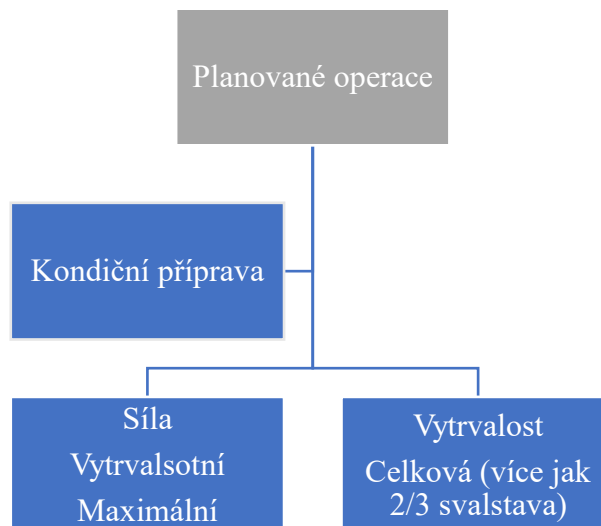
## Kondiční cvičení pro bezpečnostní a ozbrojené složky

V rámci ukončení předmětu je nutné zhotovit 4 měsíční plán kondiční přípravy pro:

### Národní operace



### Plánované operace



### **Národní operace:**

Národní operace jsou charakteristické rychlým a dynamickým výkonem. Jde o krátkodobou zátěž s vysokou pohybovou frekvencí, založenou na přesných motorických projevech. Z toho důvodu se příprava orientuje na budování dynamické a maximální síly. Dále na reakční, acyklickou a cyklickou rychlost.

### **Plánované operace:**

Plánované operace mají charakter silově vytrvalostního výkonu. Jde o kontinuální zátěž, kdy je kladen velký důraz na zvládnání zátěže s vyšší hmotností (vybavení) v náročných klimatických podmínkách. Na základě této deskripce je příprava zaměřena na budování maximální a vytrvalostní síly a dlouhodobé vytrvalosti.

- U obou operací je nutné pracovat s jednotlivými faktory ovlivňující bojový výkon.
- Systém přípravy bude od pondělí do pátku.
- Víkendy mohou být v individuálním režimu přípravy.
- Je možné zakomponovat i nepřetržitý výcvik.
- Je možné využívat specifické destinace pro zefektivnění přípravy.
- Příprava musí být systematická.
- Jednotlivé etapy musí na sebe navazovat a gradovat.
- Je nutné si uvědomit, že po tréninku operátoři pokračují v zaměstnání, tedy nemají volno.

Týmy, jak jsem uvedl, jsou po 4. Je vás 24, tedy 6 týmů. Proto bude zhotoven 3x plán na NO a 3x plán na PO. Pro větší specifikaci jsem přípravy ještě rozdělil do různých prostředí:

- 1 tým NO Evropa
- 2 tým NO Afrika
- 3 tým NO vysokohorské prostředí
- 4 tým PO vysokovské prostředí
- 5 tým NO výrazně teplé prostředí
- 6 tým PO výrazně zimní prostředí

Do 17. 12. 2021 mi prosím zašlete konkrétní tým, typ operace a prostředí.