

Cyklus č.2015/2

| Deň | 1.týždeň 1.-7.12. | 2.týždeň 8.-14.12. | 3.týždeň 15.-21.12. | 4.týždeň 22.-28.12. |
|-----|---|--|--|--|
| Po | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) |
| | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) |
| | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) |
| Ut | VSB 45-60min, streč. | VSB 50-75min, streč. | VSB 70-80min, streč. | Ro, rozcv, Bt 6-10km, vý, streč. |
| | VSB 40-50min | VSB 50-60min, streč. | VSB 60-70min, streč. | Ro, rozcv, Bt 4-6km, vý, streč. |
| | | | | Ro, rozcv, Bt2- 3km, vý, streč. |
| St | Ro, rozcv, Bt 5-8km, vý, streč. | Ro, rozcv, Bt 6-10km, vý, streč. | Ro, rozcv, Bt 6-10km, Vý, streč. | VSB 50-70min, streč |
| | Ro, rozcv, Bt 4-5km, vý, streč. | Ro, rozcv, Bt 4-6km, vý, streč. | Ro, rozcv, Bt 4-6km, Vý, streč. | VSB 40-50min, streč |
| | Ro, rozcv, Bt 2-3km, Vý, streč. | Ro, rozcv, Bt 2-3km, Vý, streč. | Ro, rozcv, Bt 2-4km, Vý, streč. | |
| Št | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | |
| | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | |
| | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry) | |
| Pi | VSB 45-60min, streč. | VSB 50-75min, streč. | VSB 60-80min, streč. | VSB 60-75min, posil, streč, prípTVO |
| | | | | VSB 45-60min, posil, streč, príp TVO |
| | | | | |
| So | VSB 80-120min, streč. | VSB 50-75min v kopcoch a teréne,streč | VSB 90-140min v kopcoch a teréne,streč | VSB 60-80min v kopcoch a teréne,streč |
| | VSB 50-70min, streč. | VSB 40-50min v kopcoch a teréne, streč | VSB 50-75min, streč. | VSB 50-60min v kopcoch a teréne |
| | | | | VSB 30min, streč |
| Ne | Ro, rozcv, preteky Mikulášska čižma, Vý | VSB 90-130min, streč | Ro, rozcv, preteky Vianočný kapor, Vý | VSB 90-120min, streč |
| | Ro, rozcv, preteky Mikulášska čižma, Vý | VSB 50-70min, streč | Ro, rozcv, preteky Vianočný kapor, Vý | VSB 50-80min, streč. |
| | Ro, rozcv, preteky Mikulášska čižma, Vý | VSB 40min, streč | Ro, rozcv, preteky Vianočný kapor, Vý | VSB 40-45min, streč. |

červená skupina-pretekári kat. Elita, reprezentanti môžu/musia trénovať viac :-) + vyspelí seniorski a juniorski pretekári
modrá skupina-seniorski pretekári trénujúci 5-6 x týždenne + ambiciózni juniorski a dorasteneckí pretekári

žltá skupina- pretekári trénujúci 3-4x týždenne, dôraz na pravidelnosť

Vysvetlivky skratiek

Ro-rozklusanie pred každým rýchlejšim behom aspon 10min
Vý-voľné vyklusanie po každom rýchlejšom behu aspoň 10min
VSB-voľný súvislý beh
Bt-tempový beh s 90% nasadením

Všeobecné zásady

do konca februára je potrebné trénovať prevažne v aeróbnom režime t.j. pri nízkej a strednej intenzite so snahou dosiahnuť čo najväčší objem tréningu

tréningy v telocvični sú v tomto období dostatočným prostriedkom pre rozvoj, resp. udržanie rýchlosti, sily a všestrannosti

rýchle a krátke úseky je vhodné zaradiť do tréningu v jarnom období a v období ladenia formy

snažte sa vždy o to, aby Váš tréning bol pestrý-aby ste nebehali vždy na rovnakej trase, aby ste v tréningu mali zaradené aj iné vytrvalostné a pohybové činnosti-bežky, bike, hry,...

krátky strečing (5-10min) by sa mal stať neodmysliteľnou bodkou ukončenia každého Vášho tréningu-rýchlejšia regenerácia, zvýšenie ohybnosti, pružnosti, pohyblivosti, prevencia pred zraneniami

ak sa cítite veľmi unavení, urobte si tréningové voľno(vhodné zaradiť saunu, masáž, plaváreň)

pokúste sa sami zaradiť do niektorej z výkonnostných skupín,
zohľadnite pritom svoje ambície a to, ako vážne sa OB chcete venovať
Ak sa zaradíte napr. do modrej skupiny, aj v rámci skupiny si nájdite svoju úroveň-ak je napr. uvedené 40-50min a zaradíte sa na úroveň 50min, tak pre Vás platí vždy tréning na hornej hranici v modrej skupine
ak sa neviete rozhodnúť, obráťte sa na JP :-)

plán je vytvorený hlavne pre mládež, očakáva sa, že veteráni sa pridajú

Spoločné tréningy

pondelok: telocvičňa Jedlíkova, 16.30, (hlavne seniori, juniori, dorast)
streda: klubová šatňa, 16.30-nosiť svetlá, bežecký tréning
štvrtok: telocvičňa Jedlíkova, 16.30, (hlavne seniori, juniori, dorast)
piatok: telocvičňa Jedlíkova, 18.00 (hlavne veteráni)
nedeľa: klubová šatňa, výbeh 10.00, dlhý voľný beh

V pláne tréningov určite nastanú zmeny, ktoré prinesie život.

Zmeny vyplynú určite aj v zimnom období v dôsledku zaradenia napr. mapových tréningov.