

**Cyklus č.2015/5**

Deň	1.týždeň 23.2.-1.3.	2.týždeň 2.-8.3.	3.týždeň 9.-15.3.	4.týždeň 16.-22.3.
Po		Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Vý 30-40min, príp. TVO
		Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Vý 30min, príp. TVO
		Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	TVO
Ut		VSB 50-75min, streč.	Mapový tréning	Mapový tréning
		VSB 50-60min, streč.	Mapový tréning	Mapový tréning
			Mapový tréning	Mapový tréning
St	Ro, rozcv, Bt dráha 3-2-1-1km, pauza 4min, vý, streč.	Ro, rozcv, Bi v teréne 6-10x 3 min, vý, streč.	Ro, rozcv, Bi dráha 5-7x800m, pauza 2-3min, Vý, streč.	Ro, rozcv, Bi dráha 8-10x300m, pauza 1-2min, vý, streč
	Ro, rozcv, Bt dráha 2-1-1km, pauza 4,3min, vý, streč.	Ro, rozcv, Bi v teréne 5-6x 3 min, vý, streč.	Ro, rozcv, Bi dráha 4-5x 600m, pauza 2-3min, Vý, streč.	Ro, rozcv, Bi dráha 6-8x300m, pauza 2min, vý, streč
	Ro, rozcv, Bt 5x400m, pauza 2-3min, Vý, streč.	Ro, rozcv, Bi v teréne 4-5x 3min, Vý, streč.	Ro, rozcv, Bi 4-5x500m, pauza 3min, Vý, streč.	Ro, rozcv, Bi dráha 5-6x300m, pauza 2-3min, vý, streč
Št	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	TVO	TVO
	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	TVO	TVO
	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	Telocvičňa(ABCD, ohybnosť, posil, hry)	TVO	TVO
Pi	VSB 45-60min, streč.	VSB 50-75min, streč.	Mapové sústredenie, Kľačno	VSB 40-50min, posil, streč
			Mapové sústredenie, Kľačno	VSB 30-40min, posil, streč
			Mapové sústredenie, Kľačno	TVO
So	Ro, rozcv. Kopce 6-8x2min, medziklus, vý 15-20min, streč	Ro, rozcv. Kopce 7-12x2min, medziklus, vý 15-20min, streč	Mapové sústredenie, Kľačno	I. VSB 40min II.OR, Kysak
	Ro, rozcv. Kopce 5-6x1min, medziklus, vý 15-20min, streč	Ro, rozcv. Kopce 5-7x1min, medziklus, vý 15-20min, streč	Mapové sústredenie, Kľačno	OR, Kysak
			Mapové sústredenie, Kľačno	OR, Kysak

Ne	VSB 90-120min, streč	VSB 90-130min, streč	Mapové sústredenie, Kľačno	I. OR, Kysak II.VSB 50-75min, streč
	VSB 60-80min, streč	VSB 60-80min, streč	Mapové sústredenie, Kľačno	OR, Kysak
	VSB 40-50min, streč.	VSB 45-60min, streč	Mapové sústredenie, Kľačno	OR, Kysak

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

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)

#### Spoločné tréningy

pondelok: telocvičňa Jedlíkova, 16.30, (hlavne seniori, juniori, dorast)

utorok: mapový tréning, miesto viď jarný rozpis mapových tréningov-objaví sa čoskoro na stránke

streda: klubová šatňa, 16.30 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.