

TJM_Tréninková skupina OK

pondělí 10. leden 2022	čtvrtek 13. leden 2022	pondělí 17. leden 2022	čtvrtek 20. leden 2022	pondělí 24. leden 2022	čtvrtek 27. leden 2022	pondělí 31. leden 2022
rozklusání 4 kolečka	ruzklusání 5 koleček	rozklusání 4 kolečka	ruzklusání 5 koleček	rozklusání 4 kolečka	ruzklusání 5 koleček	rozklusání 4 kolečka
rozcvičení na místě	rozcvičení na místě	rozcvičení na místě	rozcvičení na místě	rozcvičení na místě	rozcvičení na místě	rozcvičení na místě
ABC 4 x 50 m - lifting - skipping s ostrými lokty - zakopávání - vánočka	ABC 4 x 50 m - lifting - kotníkové odrazy do výšky - předkopávání - poskoky stranou L/P	ABC 4 x 50 m - lifting - etiopské poskoky - vysoké koleno - běžecké koleso - násobené odrazy	ABC 4 x 50 m - lifting - skipping s ostrými lokty - zakopávání - vánočka	ABC 4 x 50 m - lifting - kotníkové odrazy do výšky - předkopávání - poskoky stranou L/P	ABC 4 x 50 m - lifting - etiopské poskoky - vysoké koleno - běžecké koleso - násobené odrazy	ABC 4 x 50 m - lifting - skipping s ostrými lokty - zakopávání - vánočka
Rychlostní cvičení - 2 x 60 m sprint 100% 1 mezikolečko volně	Rychlostně-vytrvalostní cvičení - 5 x 100 m stupňovaně (60,70,80,90,100%) po každém úseku kolečko volně	Rychlostní cvičení - 3 x 50 m sprint 100% 1 mezikolečko volně	Rychlostně-vytrvalostní cvičení - 8 x 60 m sprint 80% 1 min mezi vydýchání	Štafeta s kolíkem - á 3 ks x 125 m - výklus 2 kola	Rychlostně-vytrvalostní cvičení - 12 x 50 m 80% 30 s mezi vydýchání	Rychlostní cvičení 2 x 50 m sprint 1 mezikolo výklus
Hlavní cvičení - pyramida 60-100-150-200-250m po každém úseku stejná vzdálenost volně výklus 2 kolečka	posilování - 3 x 10s dřepy s nataženými rukama - 3 x 10s kliky - 3 x 10s dřepy s výskokem výklus 2 kolečka	Hlavní cvičení - 3 x 250 m na čas po každém kolečku 1 kolo volně výklus 2 kolečka	posilování - 3 x 10s dřepy s nataženými rukama - 3 x 10s kliky - 3 x 10s dřepy s výskokem výklus 2 kolečka	Hlavní cvičení - 5 x 150 m 90% po každém úseku doběhnutí 1 kolečka zpět na start výklus 2 kolečka	posilování - 3 x 10s dřepy s nataženými rukama - 3 x 10s kliky - 3 x 10s dřepy s výskokem výklus 2 kolečka	Hlavní cvičení - 4 x 250 m 80% 30s mezi úseky vydýchání výklus 2 kolečka

TJM_Tréninková skupina FP

datum	trénink
pondělí 3. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 2-4 kolečka Lány, 2 km výklus
úterý 4. leden 2022	volný běh 6 - 10 km
středa 5. leden 2022	volno
čtvrtek 6. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 3-5 koleček Lány, 2 km výklus
pátek 7. leden 2022	fartlek 6-10 km, v tom 6-10x 50-100 m svižně
sobota 8. leden 2022	souvislý běh 8-12 km
neděle 9. leden 2022	volno
pondělí 10. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 3-5 koleček Lány, 2 km výklus v tom 5r
úterý 11. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 5r, 500m stupňovaně, 1 km výklus
středa 12. leden 2022	zimní liga Rtyňné závody
čtvrtek 13. leden 2022	fartlek 4-8 km, v tom 6-10x 50-100 m svižně
pátek 14. leden 2022	volno
sobota 15. leden 2022	souvislý běh 8-14 km
neděle 16. leden 2022	volno
pondělí 17. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 3-5 koleček Lány, 2 km výklus v tom 5r
úterý 18. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 5r, 800m stupňovaně, 1 km výklus
středa 19. leden 2022	zimní liga Havlovic závody
čtvrtek 20. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 2 kolečka Lány, 2 x (4x K 100m), 1 km mezikus, 2 km výklus
pátek 21. leden 2022	volno
sobota 22. leden 2022	souvislý běh 8 - 14 km
neděle 23. leden 2022	volno
pondělí 24. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 2 kolečka Lány, 2 x (3x K 150m), 1 km mezikus, 2 km výklus
úterý 25. leden 2022	fartlek 6 - 10 km, v tom 6-10x 50-150 m svižně
středa 26. leden 2022	volno
čtvrtek 27. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 2 kolečka Lány, 2 x (3x K 200m), 1 km mezikus, 2 km výklus
pátek 28. leden 2022	volný běh 4 - 8 km
sobota 29. leden 2022	volný souvislý běh 8 - 20 km
neděle 30. leden 2022	volno
pondělí 31. leden 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 2 kolečka Lány, 4 x K 300-400m), 2 km výklus
úterý 1. únor 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 5r, 1 km stupňovaně, 1 km výklus
středa 2. únor 2022	zimní liga Bathovice závody
čtvrtek 3. únor 2022	2 km rozklus, rozvíčení, ABC, 8-12x rovinky Lány svižně, 1 km výklus
pátek 4. únor 2022	volno
sobota 5. únor 2022	souvislý běh 8-16 km