

## TRÉNINKOVÝ PLÁN - listopad 2019

RTC 2019-2020, 8. TC, dorost-žactvo

Cíl: Po hektickém závodním období se věnovat specializované přípravě lyžařů běžců. Ve standartní testovací baterii SpS prokázat růst sportovní výkonnosti jednotlivců. Vybrané st. žactvo+dorost - první tréninky na sněhu - Livigno.

Tréninkové metody: praktické s převážně souvislými zatíženími.

Tréninkové prostředky: atlet. ABCD, krosové běhy, atletika, gymnastika, kolce/in-line, imitační cvičení, hry, prvky regenerace, lyže.

So 2.11. Běh na Českou chalupu - Liberec-Lidové sady - přihlášky individuálně

Út. 5.11. SpS testy - II. část - sokolovna Skuhrov

St. 6.11. RS, obratnost, pohyblivost, KC

Čt. 7.11. Kolce/in-line, obratnost, technika - Dolánky u Turnova

So 9.11. kolce/in-line Břízky, sraz na kolečku v 8,30 hod., po té plavečák, návrat do 13 hod.

Út 12.11. běh s holemi - IM - technika, po setmění tělocvična, obratnostní dráha, RS - odraz

rovnováha, streč. , MLADŠÍ po setmění - rozvoj síly - posilovna , hra, streč. ,

St. 13.11. RS, obratnost, pohyblivost, KC

Čt 14.11. běh s holemi-IM - vytrvalost (NI/SI), po setmění tělocvična - rovnováha, pohybové soutěže družstev, hra, strečink

So 16.11. kolce/in-line Břízky, sraz na kolečku v 8,30 hod., po té plavečák, návrat do 13 hod.

Út 19.11. KOT -hry v družstvech - rychlost, postřeh, obratnost, výbušnost, gymnastika, florbál

St 20.11. RS, obratnost, pohyblivost, KC

Čt 21.11. BĚ s holemi, technika do kopce IM, sokolovna - RS - gymnastika, míčové hry

So 23.11. sraz v 9,00 hodin na zastávce autobusu na Čížkovicích - běh do JBC-bazén, regener. pobyt v plavečáku (věci do bazénu odvezeme autem)

Ne 24.11. v případě vhodných sněhových podmínek výjezd za sněhem -odjezd upřesníme

Út 26.11. mladší . lyžařská ABCD, běh s holemi, rozvoj síly, florbálek

starší : běh s holemi, po setmění na osvětleném hřišti lyž. ABCD+ soutěž družstev

St 27.11. RS, obratnost, pohyblivost, KC

Čt 28.11. starší - BĚ s holemi NI/SI - okruh

mladší - lyž. ABCD, IM - gymnastika, míčové hry

So 30.11. - v případě sněhu výjezd za sněhem - bude upřesněno

23.-30.11.2019 soustředění Livigno - nominovaní: Nikodýmová, Fichtnerová, Hübnerová, Tynková, Hloušek, Dusil; náhradník - Dubská L.

Rozdělování materiálu na zimní sezónu průběžně během měsíce listopadu.

**6.11.2019 od 18:00 hodin - schůzka trenérů a rodičů** v sokolovně Skuhrov - předání důležitých informací před lyžařskou sezónou (týká se všech, i přípravky) Připomínám placení oddílových příspěvků a zdravotní prohlídky závodníků na republikové úrovni.

***Prožívaným tréninkem na stupně vítězů, k reprezentaci a světovým medailím. Nebud' spokojený s průměrem, usiluj o výjimečnost. Překonávej sám sebe.***

Změna programu vyhrazena. V případě sněhu v závěru měsíce (Mísečky, Jizerka...) operativní změny v plánu.

V prosinci se připravuje:

Soustředění na prvním domácím sněhu - Příchovice - Jičínská chata 18.-22.12.2019 - platí pro všechny i přípravku. Chata je již rezervovaná. Rýsuje se možnost již od 14.12.2019.

V případě nepřízně počasí je trénink v sokolovně, sledujte předpověď, přezutí s sebou.

Nezapomínejte si s sebou na tréninky brát věci na převlečení (suchá trička, ponožky, boty).

Středeční tréninky s Hedvikou pro mladší a starší žáky a dorost, od 16:30 do 17:30 hod. Účast potvrzujte předem na messengeru.

Tréninky na kolcích a in-linech - povinně chrániče, helma, doporučujeme cyklo-rukavice (puchýře z hůlek), kolčaři - reflexní trička, vesty - budeme jezdit po silnicích s provozem.

**Čas tréninků 11/2019 - začátek v 16:00 hodin, ukončení v 17:30 hodin.**

KC - kompenzační cvičení

NI - nízká intenzita

SI - střední intenzita

KOT - kombinovaný trénink

IM - imitace

RS - rozvoj síly

Vedoucí trenér Martin Hübner.