**T R É N I N K O V Ý P L Á N - duben 2025**

RTC 2024–2025 - žactvo

**Cíl**: Dokončení regeneračního cyklu, rozjezd do nového ročního tréninkového cyklu.

**Hlavní zaměření**: kompenzace, balance, RS, vytrvalost, regenerace, teoretická průprava – zdravá výživa sportovce, zdravý životní styl, vhodné oblečení

**Tréninkové metody**: souvislé

**Tréninkové prostředky**: individuální cviky, plavání, atletické terénní běhy, cyklistika, turistika, teoretická průprava - přednášky

ÚT 1.4. hřiště u sokolovny – KOT - RS, balance, pohyblivost, obratnost, hry - **vracení zapůjčeného materiálu po 18:00 hodině**

ČT 3.4. fartlek v kombinaci s gymnastikou v lese - **vracení zapůjčeného materiálu po 18:00 hodině**

SO 5.4. cyklovýlet Český ráj – bude upřesněno

ÚT 8.4. plavání – bazén JBC – sraz 15:45 u bazénu, konec 17:15, 50,-- Kč na vstup

ČT 10.4. lehký fartlek SI+NI, hry na hřišti - **vracení zapůjčeného materiálu po 18:00 hodině**

PÁ 11.4. **poslední mazání** – od 17:00 hřiště u sokolovny, v případě nepřízně počasí sokolovna (přezutí); zhodnocení sezóny 2023-2024, štafetový závod s nezbytným servisem, ocenění nejúspěšnějších žáků,

beseda s Josefem Nagyem ml. – bronzovým medailistou LOB letošní Univerziády v Turíně, odchovancem našeho oddílu, **vracení zapůjčeného materiálu**

SO 12.4. TVO

ÚT 15.4. hřiště u sokolovny – atlet. ABCD - KOT – RS, KC, rychlost, hry, **vracení zapůjčeného materiálu**

ČT 17.4. plavání – bazén JBC – sraz 15:45 u bazénu, konec 17:15, 50,-- Kč na vstup

PÁ 18.4. až PO 21.4. – TVO, individuální aktivity (výlety, kolo, in-line brusle)

ÚT 22.4. sokolovna – gymnastika - KC + RS - posilování hlubokého stabilizačního systému (jádro-core) + paže

ČT 24.4. hřiště u sokolovny – týmové soutěže, hry

SO 26.4. **Pochod „Krajem českých sklářů“** – sraz v 8:30 u sokolovny v Alšovicích, svačinu + peníze na startovné

ÚT 29.4. plavání – bazén JBC – sraz 15:45 u bazénu, konec 17:15, 50,-- Kč na vstup

**Vrácení zapůjčeného materiálu (viz. výše v plánku)**: 2.4., 4.4., 9.4., 11.4. a 12.4.

**Lyže** - očištěné ze všech stran - svázané

**Hůlky** - očištěné svázané.

**Boty (kdo má vypůjčené)** - čisté, suché, vycpané papírem.

Hlaste vady na materiálu – hole, boty, vázání….

**10.5.2025 se koná Župní přebor ZZZ Frýdštejn (Zálesácký závod zdatnosti) – 3-členná družstva**

**24.5.2025 pořádáme závody „Skuhrovská steeple-chase“.**

KC – kompenzační cvičení, NI – nízká intenzita, SI – střední intenzita, VI – vysoká intenzita, KOT – kombinovaný trénink, IM – imitace, RS – rozvoj síly, TVO - trenérské volno

Martin Hübner