

Tréninková příprava pro mládež 8 až 15 let

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2 PŘEDZÁVODNÍ – březen a duben

1. ÚVOD

V období března se začíná s cyklistickou přípravou dle počasí. Důležité je se správně obléci a v případě špatného počasí využít trenažér.

Dle věku jednotlivých jezdců se liší i objem přípravy na kole. V tomto období se i nadále pracuje na všeobecné kondiční přípravě. Nadále se využívá plavání, tělocvična, atletická příprava (krosy, běžecká obratnost - slalomy, přeběhy překážek, atd.).

Část tréninku se však ze všeobecné přípravy a obecné vytrvalosti postupně přesouvá do oblasti přípravy speciální. Záměrem je začít rozvíjet obecnou sílu a vytrvalost, získanou v minulých měsících, a postupně je transformovat do jejich vyšší speciální podoby. Přestože v tomto období dochází ke snížení vytrvalostních tréninků, vytrvalost je stále hlavním zaměřením.

Hlavní prostředky přípravy:

Trénink by měl být co nejpestřejší a neměl by být jednostranně zaměřen:

Cyklistika

= technika jízdy - správný způsob jízdy (posed na kole, technika šlapání, frekvence šlapání, ovládání kola) bude náplní společných tréninků,

= objemová příprava, obecná síla a rychlost – trénink na „silnici“ na silničním kole nebo MTB s úzkými pláštěmi 1,5“,

= MTB příprava – technika jízdy v terénu, BMX

Aerobní vytrvalost

= běžecké krosy – v rovinatém terénu a ve volném tempu se zatížením 30 až 45 minut,

= výběhy/kopcovitý terén – v nízké intenzitě se zatížením 15 až 35 minut,

= běžecká obratnost – slalom, přeběhy překážek

Vyklusání a důkladné rozhýbání – 10 až 15 minut před a po běhu.

Anaerobní vytrvalost

= intervalový trénink – trénink pomocí intervalů (součást společných tréninků)

= rychlostní vytrvalost – frekvence šlapání je „vyšší než obvyklá“. Snažíme se jet rychle nikoliv těžším převodem, ale vyšší kadencí (individuálně)

Vytrvalost, vitální kapacita plic a regenerace

= plavání – využití různých plaveckých stylů (rozplavání > zatížení 200 až 400 m > uvolnění 10 min. > opakování > uvolnění),

= potápění – hry a plavání pod vodou pro rozvoj kapacity plic, přirozená krátkodobá práce v nedostatku kyslíku.

Posilování

= především pletence hrudního, ramenního, zádového svalstva vlastní vahou nebo s medicinbalem (info dle materiálu „fitcoach_postup pro web“).

Rozvoj reakčních schopností

= tělocvična/venku – startování na povel z různých poloh, můžete zařadit i do samostatného běžeckého tréninku.

Závodní činnost v přípravném předzávodním období:

- do tréninku se vkládá jen minimum startů na závodech dle kalendáře tréninkové přípravy a doporučení,

- doporučené jsou běhy a zařazení modelovaných tréninkových závodů.

2. TRÉNINKOVÁ DOPORUČENÍ

- tabulky zahrnují tréninková doporučení podle jednotlivých věkových skupin. Ne všechny aktivity je nutné za týden vykonat, ale zachovat pestrost činností.

**Objemy hodin a kilometrů v tabulkách odpovídají části období v březnu, v dubnu se na úkor ostatní přípravy (běh, tělocvična) navyšují objemy v cyklistice.
8 – 9 let, celková týdenní zátěž 7 hodin**

Činnost	Popis	Objem za týden		Poznámka
Sílnice	Technika šlapání, frekvence	0,5 hod.	Do 10 km	Rovinaté zpevněné cesty
MTB	Ovládání kola v terénu	0,5 hod.	5 km	Sjezdy, zatáčky, kořeny, přeběhy
Běh	Krosy a výběhy	0,5 hod.	Do 1,5 km	Běh nebo závod
Tělocvična	Všeob. příprava, obratnost	2 hod.		Včetně školního tělocviku
Posilování	Vlastní vahou	0,5 hod.		Samostatně několikrát v týdnu po 10 min.
Plavání	Střídání stylu, pod vodou	1 hod.	200 m	Rozdělit na plavání a relax
Regenerace	Strečink, protahování	1 hod.		V tělocvičně
	Strečink	1 hod.		denně 10 min.

10 – 11 let, celková týdenní zátěž 9 hodin

Činnost	Popis	Objem za týden		Poznámka
Sílnice	Technika šlapání, frekvence	1 hod.	10 - 20 km	Rovinaté zpevněné cesty
MTB	Ovládání kola v terénu	1 hod.	10 km	Sjezdy, zatáčky, kořeny, přeběhy
Běh	Krosy a výběhy	1 hod.	3 km	Běh nebo závod
Tělocvična	Všeob. příprava, obratnost	2,5 hod.		Včetně školního tělocviku
Posilování	Vlastní vahou	1 hod.		Samostatně několikrát v týdnu po 15 min.
Plavání	Střídání stylu, pod vodou	1 hod.	200 m	Rozdělit na plavání a relax
Regenerace	Strečink, protahování	1 hod.		V tělocvičně
	Strečink	1,5 hod.		denně 10 až 15 min.

12 – 13 let, celková týdenní zátěž 11 hodin

Činnost	Popis	Objem za týden		Poznámka
Sílnice	Technika šlapání, frekvence	2 hod.	30 – 40 km	Rovinaté zpevněné cesty
	Objemová příprava	3 hod.	40 – 80 km	V So, Ne jako celodenní výlet
MTB	Ovládání kola v terénu	2 hod.	20 km	Sjezdy, zatáčky, kořeny, přeběhy
Běh	Krosy a výběhy	1 hod.	3 km	Běh nebo závod
Tělocvična	Všeob. příprava, obratnost	2,5 hod.		Včetně školního tělocviku
Posilování	Vlastní vahou	1 hod.		Samostatně několikrát v týdnu po 15 min.
Plavání	Střídání stylu, pod vodou	1 hod.	200 m	Rozdělit na plavání a relax
Regenerace	Strečink, protahování	1 hod.		V tělocvičně
	Strečink	1,5 hod.		denně 10 až 15 min.

14 – 15 let, celková týdenní zátěž 13 hodin

Činnost	Popis	Objem za týden		Poznámka
Sílnice	Technika šlapání, frekvence	1 hod.	30 km	Rovinaté zpevněné cesty
	Objemová příprava	5 hod.	100 – 120 km	V So, Ne jako celodenní výlet
MTB	Ovládání kola v terénu	2 hod.	20 km	Sjezdy, zatáčky, kořeny, přeběhy
Tělocvična	Všeob. příprava, obratnost	2,5 hod.		Včetně školního tělocviku
Posilování	Vlastní vahou	1 hod.		Samostatně několikrát v týdnu po 15 min.
Plavání	Střídání stylu, pod vodou	1 hod.	200 m	Rozdělit na plavání a relax
Regenerace	Strečink, protahování	1 hod.		V tělocvičně
	Strečink	1,5 hod.		denně 10 až 15 min.

Doporučené a prováděné činnosti započítávané do sportovních a pohybových aktivit:

- společný trénink závodního kádru DST (tělocvična, pochody, kolo a další)
- školní tělesná výchova

- mimoškolní aktivity v jiných kroužcích a oddílech (hasič, ostatní sporty, veřejné bruslení a další)
- závody / zápasy (běh, cyklistika, kolektivní sporty a další)
- samostatný trénink / aktivity dle doporučení trenérů DST

Doporučené aktivity pro regeneraci a posilování v přípravném období:

- bazén – je součástí tréninku i prostředkem regenerace stejně jako sauna nebo vířivka
- strečink – je součástí celoroční přípravy, slouží jako kompenzační a posilovací cvičení (cviky a jejich provedení jsou ke stažení na www.drazanskysport.cz > TRÉNUJEME > TRÉNINKOVÁ PORADNA > STREČINK)

Specifické aktivity v přípravném období:

Pro redukci váhy

- všechny dlouhodobé činnosti s jednotlivou dobou trvání nad 1 hodinu v nízké tepové frekvenci (TF) (pomůcka pro určení TF: nedochází k zadýchání/lapání po dechu při souvislém mluvení)
- doporučené aktivity - pochody, cyklovyjíždky, veřejné bruslení
- součástí je úprava stravovacích návyků a jídelníčku

3. PLÁN TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY

Pro každé období bude zpracován měsíční kalendář akcí a činností, který je nedílnou součástí tréninkové přípravy. Bude vydáván samostatně a podle potřeby bude aktualizován i v průběhu období.

Na konci každého období proběhne informační schůzka členů a rodičů.

4. VÝKAZY

Každý z členů má povinnost vést tréninkový výkaz / deník, který předkládá ke kontrole při každé akci/činnosti, která je v kalendáři označena za povinnou.

Vyhodnocení výkazu probíhá 1x měsíčně, vždy na konci období dle kalendáře.

Základní sledované, vykazované a hodnocené parametry:

- účast na povinných tréninkových a závodních akcích a činnostech
- ranní tep – sledování klidové tepové frekvence
- počet tréninkových jednotek a měřených hodnot (km a čas)
- výsledky na závodech (umístění, km a čas)
- test všeobecných zdatností (1x měsíčně, povinný)
- zdravotní prohlídka na specializovaném pracovišti
- pocity při a po tréninku / závodu

Vzor tréninkového výkazu / deníku obdrží každý člen v elektronické podobě.

V případě nemoci/zranění je nutné do výkazu uvést celou dobu léčení a typ nemoci.