

Rámcový roční plán 2008-2009 :

1.cyklus 29.9.-26.10. přechodné období

Poslední dráhové závody 8.10.– (1 míle, 10 km M, 5 km Ž)

silniční závody

krosové závody

základní vytrvalost

tempové běhy

výběhy kopců

doplňkové sporty, regenerace, doléčení zranění

podzimní VT Kerteamu 25.-28.10. : Nové Hrady – penzion Pod hradem

2.-3.cyklus 27.10.-21.12. podzimní přípravné období

krosové závody :

9.11. Velká Kunratická

15.11. Akademické M ČR v krosu

22.11. Přebor Prahy - Stromovka

základní vytrvalost

výběhy kopců

víkendové dlouhé běhy

trénink v hale – 3 x týdně :

- vytrvalost (stupňovaně a závěry)
- rychlostní průprava, běžecký rytmus, technika běhu
- speciální běžecké posilování (po MK při úsecích)
- tempový trénink (kombinace různých temp)
- všestrannost, síla

Vánoční test v hale - středa 17.12.

4. - 5. cyklus 22.12. - 15.2. halová sezóna

vánoční setkání a běh na 22 kol – Lhotka – 24.12. od 9.30

vánoční prázdniny - individuální příprava (hory)

trénink v hale : 3 x týdně včetně závodů

- vytrvalost (tempové běhy stupňovaně a závěry)
- tempový trénink (kombinace různých temp)
- rychlostní průprava, běžecký rytmus, technika běhu
- víkendové dlouhé běhy

VT Tunis 27.1.-3.2. – již uzavřeno

6.-8.cyklus 16.2.-10.5. hlavní přípravné období

trénink již venku, kromě 1-2 závěrečných halových testů

- aerobní vytrvalost
- výběhy kopců (1 x týdně dlouhé a 1 x týdně krátké)
- anaerobní vytrvalost (tempové běhy) – 1 x týdně
- tempová vytrvalost – úseky (dráha) od 30.3.
- tempové úseky – kombinovaná tempa (dráha) od 15.4.

Běh Kerteamu – 11.4.

9.-10.cyklus 11.5.-5.7. hlavní závodní období

- tempový trénink podle závodů
- 1 x týdně udržovat vytrvalost na úrovni ANP
- alespoň 1 x za 14 dní udržet i výběhy kopců
- závody na dráze

11.cyklus 6.7.-2.8. přechodné období

- aktivní odpočinek
 - všeobecná vytrvalostní příprava
 - výběhy kopců a důraz na vytrvalost v kopcích
- VT Babylon (18.7.-1.8.)**

12.- 13.cyklus 3.8.-27.9. závěr letní přípravy a 2.závodní období

VT KerTEAMu (22.-29.8.) – asi Nové Hrady

- obecná a tempová vytrvalost
- běžecká technika
- tempový trénink (různé druhy temp) na dráze
- síla a všeobecná kondice
- závody na dráze, krosy a silnice

Tréninkové časy společných tréninků:

po, st, pá 17.00 Olymp – dráha, hala nebo výběh do terénu
1.úsek v hale nebo na dráze vždy v 17.15

út, čt individuální tréninky, cvičení nebo volno, případně závody

so, ne od 10.00 u mne na Lhotce dle dohody (výběhy kopců – so, dlouhý běh – ne)
nebo individuální trénink nebo závod