

DOPORU ENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 22.7. 2013 - 18.8. 2013

CHLAPCI	Oáci 2013	dorostenci 2013	junio i 2013
118 Z (hod)	35	40	43
101 V-C (km)	230	290	330
102 V . R (km)	4	5	7
103 V . TT (km)	14	22	26
104 V . RV (km)	18	30	30
105 V- PV (km)	60	80	80
106 POS (hod)	2	4	6
107 SPEC POS (hod)	0	0	0
108 B-C (km)	50	50	50
109 B- TT (km)	3	3	3
110 B-V (km)	45	40	40
113 SH (hod)	6	3	0
114 KOM (hod)	5	5	4

	(nar. 00,99)	(nar. 98,97)	(nar. 96)
DÍVKY	ža ky 2013	dorostenky 2013	junior ky 2013
118 Z (hod)	35	40	43
101 V-C (km)	230	270	300
102 V . R (km)	5	5	7
103 V . TT (km)	14	22	26
104 V . RV (km)	18	30	30
105 V- PV (km)	50	70	70
106 POS (hod)	3	4	6
107 SPEC POS (hod)	0	0	0
108 B-C (km)	45	45	45
109 B- TT (km)	3	3	3
110 B-V (km)	40	35	35
113 SH (hod)	6	3	0
114 KOM (hod)	5	5	4

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporu ením, individuální plánování objem tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu předchozí přípravy, na používaných tréninkových metodách a na intenzitě zatížení. Doporu ené objemy tedy nelze plánovat paušálně. P ří velký odklon reálných objemů tréninku od doporu ovaných objemů ale předznamenává menší pravděpodobnost úspěchu v sezóně i v dalších letech.

Stejně zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemně vylučují. Nejobtívnější ale zároveň nejlepší je absolvovat dostatečný objem vysokou intenzitou. Protože plánování objemů v úsečných hodnotách je značně jednoduché než plánování intenzity, v praxi bývá v této souvislosti předem určen objem jednotlivých zatížení a jeho rozdělení v úseku (tzn. metody), zatímco intenzita je v této souvislosti předem pouze odhadována s tím, že hlavním cílem je absolvovat tréninkové jednotky co nejvyšší možnou intenzitou, což je nejobtívnější a zároveň hlavním úkolem závodníka.

Každý sportovec má možnost porovnávat doporu ované objemy se svými skutečně odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

Hodnoty v tabulkách pro **junior y a junior ky** jsou určeny pro závodníky připravující se na OH nadějí a předtím sezónu.

Specifikace jednotlivých tréninkových ukazatelů uvedených v tabulce doporučených objemů

118 Z - celkový čas zatížení v hodinách. Do celkového času zatížení nezapočítáváme regeneraci, streink apod.

101 V-C - voda celkem, celkový počet ujetých kilometrů

102 V-R - voda rychlost v kilometrech - úseky dlouhé š maximálně 200m (v t-ínou dlouhé kolem 100m) nejvyšší možnou intenzitou s dlouhým odpoczynkem. Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba od 140 záberů /min., kanoisty zhruba od 70 záberů /min.

103 V-TT - voda traťové tempo v kilometrech o úseky v délce do max. 1000m, intenzitou blízkou závodnímu tempu 500 a 1000m. Intenzita není totéž co subjektivní úsilí. Intenzitou rozumíme frekvenci pádlování, rychlost lodi, energetický výdej,... Frekvence pádlování např. dorostence kajakáře zhruba 90-130 záberů /min., kanoisty zhruba 50 - 65 záberů /min

104 RV o rychlá vytrvalost o z části anaerobní, vyšší tempo, vyšší TF, vyšší frekvence pádlování nežli PV (105) ale přitom nižší intenzita nežli traťové tempo

105 PV o pomalá vytrvalost o aerobní, nižší tempo, nižší TF, nižší frekvence pádlování nežli RV (104), zatížení, které klade nároky na aerobní kapacitu organismu (dochází k zřetelnému zadýchání)

106 POS - celkový čas posilování bez výraznějších prostojů mezi sériemi.

107 SPEC POS - jízda na vodě s brzdou nebo se závaží. Z pohledu celkového času zatížení evidujeme v rámci kolonek pádlování na vodě. V tomto cyklu ufl trenážéry a pádlovací bazény nevyužíváme.

108 B-C o běh - celkem nabíhaných kilometrů

109 B-Ú - běh úseky v kilometrech, úseky fyziologicky a časově odpovídající traťovému tempu na vodě a úseky kratší. Trénink typu 4x1km a delší evidujeme ufl jako vytrvalostní běh (následující STU).

110 B-V o běh vytrvalost, veškerá vytrvalost (ne volný běh nebo klus) v kilometrech.

113 SH - sportovní hry - pouze aktivní formy, nikoliv postávání na hřišti apod. v hodinách

114 KOM - kompenzační cvičení, streink v hodinách

**Přehled typů jednotek pro evafující v období od 22.7.2013 do 18.8.2013 a
příklad jejich možné etnosti pro jednotlivé vkové kategorie**

specifikace typu jednotky	etnost pro nar.00,99	etnost pro nar.98,97	etnost pro nar.96	typ	eviduje se
(u vody a b h d lení dle intenzity)				Jednotky	v STU
voda rychlost	6	6	7	VODA R	101, 102
voda tra . tempo	8	13	15	VODA TT	101, 103
voda rychlá vytrvalost	4	5	5	VODA RV	101, 104
voda pomalá vytrvalost (O2)	8	8	8	VODA PV	101, 105
posilování vlastní vahou	6	5	3	POS 1	106, 106a
posilování lehkéinky	0	3	3	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	0	3	POS 3	106
posilování metodami pro pokroilejí	0	0	0	POS 4	106
b h souvislý dlouhý (O2)	4	3	3	B H 1	108, 110
b h dlouhé úseky (O2 + LA)	3	3	3	B H 2	108, 110
b h kratší úseky (O2 + LA)	2	2	2	B H 3	108,110/109
b h krátké úseky (LA)	2	2	2	B H 4	108, 109
sportovní hry	6	3	0	HRY	113
CELKEM JEDNOTEK (i částí jednotek)	49	53	54		

ím mladší sportovec, tím významnější je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druhů uvedených jednotek. U mladších (např. u factva) jsou jednotky absolvovány samovolně nižší intenzitou, danou v kěm a malými dosavadními zkušenostmi, tzn. jde teprve o seznamování s daným druhem štatífení. Jednotlivé výše uvedené způsoby zatífení lze bhem jedné jednotky stídát (např. vystídání různých intenzit pádlování bhem jednotky a pod), s ímfl v tabulkách není po ítáno.

azení jednotlivých tréninkových jednotek za sebe p i tvorbu plánu, by mlo probíhat tak, aby mezi jednotkami podobného způsoby zatífení, byl co nejdelší interval. P ítom je jednotlivé innosti t eba za azovat pravidelně, systematicky a v dostatečném objemu. Pauzy mezi tréninkovými jednotkami by mly být pokud možno co nejv tší - trénink je t eba rozložit rovnomrně do celého dne i v souladu se stravováním. Není vhodné sluovat jednotlivé r znorodé innosti jdoucí po sobě do jedné jednotky, jestliffe to není nutné.

Příklad pro m rného objemu náplně jednotek od 22.7.2013 do 18.8.2013

(pro m. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám výše)

specifikace typu jednotky	0actvo 2013	dorost 2013	junio i 2013	typ
(u vody a b h d lení dle intenzity)				jednotky
voda rychlost	700m	900m	1km	VODA R
voda tra . tempo	1,7km	1,7km	1,7km	VODA TT
voda rychlá vytrvalost	4,5km	6km	6km	VODA RV
voda pomalá vytrvalost (O2)	7,5km	9,5km	10km	VODA PV
posilování vlastní vahou	20min	30min	30min	POS 1
posilování lehkéinky	0	30min	40min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	0	50min	POS 3
posilování metodami pro pokroilejí	0	0	0	POS 4
b h souvislý dlouhý (O2)	7km	7km	7km	B H 1
b h dlouhé úseky (O2 + LA)	4km	5km	5km	B H 2
b h kratší úseky (O2 + LA)	3km	3km	3km	B H 3
b h krátké úseky (LA)	1km	1,5km	1,5km	B H 4

Jde o hodnoty vlastní náplně jednotky, nikoliv o délku celé jednotky. K výše uvedeným hodnotám je třeba vždy připočítat rozcvičení, rozjetí, rozbití, kompenzační cvičení, streink, vyklusání apod.

Hodnoty v tabulce jsou pouze pro představu. Můžete si přizpůsobit hodnoty objemu náplně jednotek, nejde o vlněnou periodu doporučení pro každou tréninkovou jednotku.

Trénink v období od 22.7.2013 do 18.8. 2013

V rámci tohoto cyklu je ve znamení přechodu sezóny odpočinkem po vrcholu domácí sezóny o M R v Raích. Závodníci, kteří se nepřipravují na MSJ do Kanady si v tomto cyklu alespoň odpočinou od dlouhodobého zatížení.

Délka odpočinku vychází ze stáří a trénovanosti závodníka, čím starší a trénovanější závodník, tím je třeba odpočinek delší. Pro závodníky, kteří se připravují na OH nad je vhodné odpočinek po M R za další odpočinek pouze kratší (maximálně týden) a hlavní odpočinek (přechodné období) až po vrcholu sezóny o OH nad jí. Oproti tomu starší a trénovanější závodníci, kteří měli vrchol sezóny na M R nebo MEJ, by si měli odpočinout dle kladně (cca 2-3 týdny odpočinku pouze s lehkými sportovními aktivitami) a navázat postupným zahajováním přípravného období.

Rozložení zatížení do jednotlivých týdnů u starších závodníků je třeba určit především s ohledem na závody (především s ohledem na OH nad je, které jsou pro většinu ročníků ročníky 96, a hlavně pro ročníky 97 a 98 vrcholem sezóny.

Mohé rozvržení zatížení do týdnů pro závodníky připravující se na OH nad je:

(% určuje náročnost zatížení v týdnu - tzn. kombinaci objemu a intenzity).

- 1.týden 12.mezocyklu o 30% volný týden
- 2.týden 12. mezocyklu o 80% týden, obecně příprava + postupně více pádlování (převážně vytr.)
- 3.týden 12. mezocyklu o 100% týden, vyvážený poměr STU (viz tabulky)
- 4.týden 12. mezocyklu o 70% týden
- 1.týden 13. mezocyklu o 100% týden, zatížení jako soustředění
- 2.týden 13.mezocyklu o 100% týden, zatížení jako soustředění
- 3.týden 13.mezocyklu o 60% týden, začátek -k.roku
- 4.týden 13.mezocyklu o 70% týden, rozjíždění před OHN
- 1. a 2. týden 1. mezocyklu o volné týdny

V doporučeních na uplynulé cykly v rubrice SCM na www.kanoe.cz lze nalézt další informace využitelné při plánování a vedení tréninku. Dotazy nebo připomínky prosím zasílejte na email hottmar@seznam.cz