

DOPORU ENÉ OBJEMY TRÉNINKU NA MEZOCYKLUS 24.6. 2013 - 21.7. 2013

CHLAPCI	Oáci 2013	dorostenci 2013	junio i 2013
118 Z (hod)	44	49	50
101 V-C (km)	280	350	380
102 V . R (km)	6	7	8
103 V . TT (km)	18	30	36
104 V . RV (km)	35	40	35
105 V- PV (km)	50	50	50
106 POS (hod)	3	5	6
107 SPEC POS (hod)	0	0	0
108 B-C (km)	50	65	50
109 B- TT (km)	4	5	5
110 B-V (km)	40	55	40
113 SH (hod)	8	4	2
114 KOM (hod)	5	5	5

	(nar. 00,99)	(nar. 98,97)	(nar. 96,95)
DÍVKY	ža ky 2013	dorostenky 2013	juniorky 2013
118 Z (hod)	44	46	48
101 V-C (km)	280	340	360
102 V . R (km)	6	7	9
103 V . TT (km)	18	25	30
104 V . RV (km)	30	35	30
105 V- PV (km)	50	45	40
106 POS (hod)	3	5	7
107 SPEC POS (hod)	0	0	0
108 B-C (km)	45	55	40
109 B- TT (km)	4	5	5
110 B-V (km)	35	45	30
113 SH (hod)	8	3	1
114 KOM (hod)	5	5	5

Uvedené **objemy** jsou rámcovým doporu ením, individuální plánování objem tréninku je závislé na trénovanosti, na obsahu p edchozí p ípravy, na poufívaných tréninkových metodách a na intenzit zatížení. Doporu ené objemy tedy nelze plánovat pau-áln . P íli-velký odklon reálných objem tréninku od doporu ovaných objem ale p edznamenává men-í pravd podobnost úsp chu v sezón i v dal-ích letech.

Stejn zásadní jako objemy zatížení je **intenzita** daná úsilím, kterým jsou objemy absolvovány. Velký objem a vysoká intenzita se vzájemn vylu ují. Nejobtífln j-í ale zároveň st flejní je absolvovat dostate ný objem vysokou intenzitou.

Každý sportovec má mořnost porovnávat doporu ované objemy se svými skute n odtrénovanými objemy evidovanými v tréninkovém deníku.

Hodnoty v tabulkách pro **junioy a juniorky** jsou ur eny pro závodníky p ípravující se na M R a p í-tí sezónu a nikoliv pro závodníky ú astníci se MSJ kte í se p ípravují na centrálním soust ed ní.

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-inou 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 24.6.2013 do 21.7.2013 a
příklad jejich možné etnosti pro jednotlivé v kové kategorie**

specifikace typu jednotky	etnost	etnost	etnost	typ	eviduje se
(u vody a b h d lení dle intenzity)	pro nar.00,99	pro nar.98,97	pro nar.96,95	Jednotky	v STU
voda rychlost	8	9	10	VODA R	101, 102
voda tra . tempo	10	15	18	VODA TT	101, 103
voda rychlá vytrvalost	9	8	7	VODA RV	101, 104
voda pomalá vytrvalost (O2)	8	8	8	VODA PV	101, 105
posilování vlastní vahou	6	5	4	POS 1	106, 106a
posilování lehkéinky	0	2	2	POS 2	106
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	0	2	POS 3	106
posilování metodami pro pokroilejí	0	0	0	POS 4	106
b h souvislý dlouhý (O2)	4	5	4	B H 1	108, 110
b h dlouhé úseky (O2 + LA)	3	3	2	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	8	2	0	HRY	113
CELKEM JEDNOTEK (i ástí jednotek)	60	61	61		

ím mlad-í sportovec, tím významn j-í je pestrost tzn. zastoupení co nejvíce druh uvedených jednotek. U mlad-ích (nap . u factva) jsou jednotky absolvovány samovoln níř-í intenzitou, danou v kem a malými dosavadními zku-enostmi, tzn. jde teprve o seznamování s daným druhem šzatíflení. Jednotlivé vý-e uvedené zp soby zatíflení lze b hem jedné jednotky st ídat (nap . vyst ídání r zných intenzit pádlování b hem jednotky a pod), s ímfl v tabulkách není po ítáno.

azení jednotlivých tréninkových jednotek za sebe p i tvorb plánu, by m lo probíhat tak, aby mezi jednotkami podobného zp sobu zatíflení, byl co nejdel-í interval. P ítom je jednotlivé innosti t eba za azovat pravideln , systematicky a v dostate ném objemu. Pauzy mezi tréninkovými jednotkami by m ly být pokud možno co nejv t-í - trénink je t eba rozložit rovnom rn do celého dne i v souladu se stravováním. Není vhodné slu ovat jednotlivé r znorodé innosti jdoucí po sob do jedné jednotky, jestliffe to není nutné.

Příklad pro m rného objemu nápln jednotek od 24.6.2013 do 21.7.2013

(pr m. objem za jednu jednotku odpovídající tabulkám vý-e)

specifikace typu jednotky				typ
(u vody a b h d lení dle intenzity)	0actvo 2013	dorost 2013	junio i 2013	jednotky
voda rychlost	700m	800m	800m	VODA R
voda tra . tempo	1,8km	2km	2km	VODA TT
voda rychlá vytrvalost	4km	5km	5km	VODA RV
voda pomalá vytrvalost (O2)	6km	6km	6km	VODA PV
posilování vlastní vahou	30min	45min	45min	POS 1
posilování lehkéinky	0	40min	50min	POS 2
posilov. kulturist. modifikované pro RK	0	0	70min	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)	2km	3km	3km	B H 3
b h krátké úseky (LA)	1km	1km	1km	B H 4

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

Hodnoty v tabulce jsou pouze příkladem znázornujícím možné průměrné hodnoty objemu náplně jednotek, nejde o vřádné množství doporučení pro každou tréninkovou jednotku.

Trénink v období od 24.6.2013 do 21.7. 2013

Toto období je ve znamení přípravy na vrchol domácí sezóny - MČR, které se uskuteční na konci cyklu. Oddílová soustředění před MČR, kde závodníci absolvují značné zatížení, jsou plánována mezi 1. a 3. týdnem v cyklu např. 28.6. až 11.7. apod.

Nejllepší junioři v prvním týdnu cyklu absolvují MEJ v Poznani (28.-30.6.) a v druhé části období mají účastníci MSJ zajištěnou společnou přípravu v Račicích (9.-23.7.), příemně MČR se zúčastní pouze ve vybraných disciplínách v rámci přípravy na MSJ.

Připravu benjamínků (i fláků) není vhodné specializovat na aktuální výkonnost na vodě, ale vnovat se v dostatečné míře také obecné přípravě, aby rozvoje všech pohybových schopností byl dostatečný a přiměřený vku. Nezbytný je rozvoj obratnosti, obecné rychlosti, obecné vytrvalosti a získávání pohybových zkušeností s adou různých pohybových aktivit. Úm mladší závodník, tím by měl být trénink pestřejší a neměl by být dlouhodobě zaměřován na jeden druh zatížení. Např. není vhodné se zaměřovat na nácvik traťového tempa u flactva tak, jako u juniorů. U nejmladších by se měly stídat jednotlivé druhy zatížení po celou sezónu, zatímco u přípravy starších závodníků je během sezóny vzhledem k termínu vrcholných závodů výrazně rozdělena do jednotlivých bloků, jak co do druhu zatížení, tak jeho objemu.

Pro nejmladší (flactvo a benjamínci) je vhodné účastnit se všech dostupných závodů, které jsou vynikajícím zpestřením přípravy a sbíráním zkušeností. V tomto cyklu se mimo celostátních závodů v Račicích nabízí lokální závody ze seriálu Golden League, příemně na Kada (22.-23.6.) navazuje Plzeň 29.6. a Sedlec 30.6.

Olympiáda dětí a mládeže 24.-25.6. v Ostrofské je perfektní celorepublikovou závodnickou příležitostí pro dorostence i n které mladší závodníky.

Rozložení zatížení do jednotlivých týdnů u starších závodníků je třeba určit především s ohledem na závody (především s ohledem na MČR, které je pro ročníky 96,97 a 98 zároveň nominací na OH nad je).

Mohé rozvržení zatížení do týdnů pro juniory a dorost:

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

- 4.týden 10. mezocyklu o 80% týden, výrazný podíl všeobecné přípravy a vytrvalosti
- 1.týden 11. mezocyklu o 100% týden, soustředění
- 2.týden 11. mezocyklu o 100% týden, soustředění
- 3.týden 11. mezocyklu o 50% týden, odpočinek, lehčí trénink
- 4.týden 11. mezocyklu o 70% týden, rozjíždění před MČR

Přehled základních metod nácviku traťového tempa:

- Závodní provedení (1000m nebo 500m z místa)
- Zkrácené tratě např. 3x750m (pauzy 10min) v TT 1000m a 4x350m (pauzy 8min) apod. v TT 500m, umocní větší objem práce a zachování závodního tempa a charakteru zatížení
- Výrazně zkrácené tratě např. 8x200m (pauzy např. 0,5min) apod. v TT 500m, umocní vyšší tempo než závodní a to i při relativně vysokém objemu
- Rozložené úseky s aktivní pauzou např. 400+200+400m apod. (TT 1000m), při změně 2x400m se závodník snaží jet maximálním možným rovnoměrným tempem a 200m jede nižším tempem, zpravidla ne pomaleji než tempem na 5km
- Rozložené úseky se spíše pasivní pauzou, např. 250+250+250m apod. (TT 500m), při změně pauzy jsou zcela volným pádlováním např. 30-90s i v metrech např. 100-250m

Variací úseků a jednotek je téměř nekonečné množství, **rozhodující je intenzita zatížení a kvalita provedení**, kterou lze kontrolovat především měřením \dot{V}_{O_2} , mezi \dot{V}_{O_2} a měřením frekvence pádlování a jejího průběhu. Techniku lze kontrolovat vizuálně, event. s využitím videotechniky.

Sledování tepové frekvence při nácviku traťového tempa je kvůli významnému podílu anaerobního energetického krytí značně zavádějící. Měření laktátu a dalších biochemických ukazatelů a především jejich dlouhodobé sledování má význam u starších a výkonnějších závodníků RDS.

Je nutné jezdit také rychlost, tzn. v nájem sportu krátké úseky dlouhé cca 10-30 vteřin, event. starší a až 40 vteřin s dostatečně dlouhou pauzou. Podmínkou by samozřejmě mělo být správné technické provedení. Rychlost je také v malém množství krátkých úseků považována jako finální část rozjíždění před jednotkou zaměřenou na traťové tempo.

Trénink s brzdou nebo závažím je pro dorost a mládež nevhodný a zbytečný. Junioři i dospělí by také měli volit tuto formu tréninku s velkou opatrností, aby nedocházelo k negativním změnám v technice pádlování. Pro lepší vnímání odjetí lodí bych volil spíše závaží nebo jízdu na místě (např. úseky do 500m s důrazem na techniku, menší frekvencí a s dostatečně dlouhými a oddělenými záběry).

Je důležité při pádlování zhluboka dýchat, především dokončení výdechu by mělo být závodníkům zdůrazněno, stejně jako uvolnění svalstva, které se aktivně nepodílí na pohybu lodí vpřed.

Je vhodné v maximální možné míře využít výhod spoluprávy ve vyrovnané skupině (soutěživost, pestrost, sounáležitost, ctivost, společný cíl, parta, atd.)

Pro nácvik rovnoměrnosti tempa může být rovněž vhodné, na které úseky absolvovat individuálně (např. intervalovými sady).

Soustředění na techniku pádlování by neustále mělo být při tréninku to nejdůležitější. U mladšího závodníka, tím méně významná je výkonnost na vodě oproti dobrému zvládnutí techniky pádlování. Protože především pro mladší závodníky jsou často obtížně pochopitelné a vstřebatelné pokyny trenérů k technice, je vhodné závodníkům opakovat především ty dobré i

–patn provedené pohyby. Také je vhodné poufítí videa s porovnáním techniky závodníka a správné techniky n kterých –pi kových závodník .

Jízda na vln je vhodná pouze pro závodníky, kte í by se jinak neudrfeli ve skupin p i vytrvalostním tréninku, jinak je lep–í se kv li hor–ím podmínkám pro správnou techniku jízd na vln vyvarovat. Nácvik tra ového tempa by m l být provád n výhradn bez jízd na vln blízko u vedoucí lodí. V p ípad taktické varianty rychlejšího soupe e v sousední dráze, je p i závod jízdu na vzdálen j–í vln pot eba um t vyuffít.

Rozjetí p ed závodem

Mladé závodníky je t eba vést k zodpov dnému rozcvi ování a rozjífd ní p ed závodem. ada závodník se rozjífdí nedostate n a snifluje tak sv j výkon v závod . Ufl den p ed závody je t eba jet úseky na rozjetí, p i emfl minimáln jeden úsek dlouhý minimáln 250m by m l být naplno. V t–inou se jezdí jako hlavní úsek na rozjetí dlouhý cca 600-800m.

ím star–í závodník, tím významn j–í je postupné zvy–ování intenzity úsek b hem rozjífd ní. Nap . úseky: 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R, poté jifl zmi ovaný hlavní rozjífd cí úsek.

Rovnl v den závodu je t eba se rozjet úseky a nejen rozpádlovat volnou jízdou. Pro závodníky, kte í v rozjífd ce nemusí bojovat o postup, je rozjífd cím úsekem v den závodu první šrozjífd kaō. P ed touto jízdou je t eba jít na vodu cca 20-25 min p ed startem a jet nap . 500m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m R, 50m R. Rozjífd ku je vhodné jet šna dobrý pocitō nep epálit tempo, rad ji jet rychleji afl v záv ru jízd (nap . posledních 250m na rozjetí na 95%, a první p lku nebo prvních 750m jen lehce ó nap . p i p tistovce tempem kiláku a p i kiláku tempem dvoukiláku).

Závodníci, kte í ufl v rozjífd ce cht jí podat výkon blízky maximálnímu, by se m li jít rozjet ufl cca 90-70 min p ed startem. Lze doporu it nap . 250m PV, 250m PV, 250m RV, 150m TT1000, 100m TT500, 50m TT500, 50m R, 30m R, 250m naplno. Pauzy tak dlouhé, aby se závodník cítil odpo atý z p ede–lého úseku (cca 2 min).

Poté cca 45 min na b eh, b hem toho stup ovat rozcvi ování, a cca 15 min p ed startem jít na vodu. Op t se zapracovat do tempa a znovu si vyhmátnout záb r, jet nap . 100m PV, 100m RV, 100m TT, 50m TT500, 30m R, 30m R.

Rozjífd ní je nutné p izp sobit po tu start a pofladovaným % maximálního moflného výkonu závodníka v dané jízd . Nap . jestlifle závodník jede 7x závod na 1000m za den (nap . 2xrozj., 2x mezijízda, 3xfinále) je t eba –et it mnofstvím rozjífd cích úsek a zároveň se snaflit ve vy azovacích jízdách se zbyte n neunavit. Naopak jestlifle závodník jede nap . jen jednu rozjífd ku a jedno finále za den (nap . nomina ní závod) je t eba rozjífd ní nepodcenit a rozjífd cích úsek za adit dostate ný po et v dostate né intenzit .

Taktika závodu na 500 a 1000m

Nejlep–í taktikou je nenechat se ovlivnit soupe i a jet si vlastní nacvi ené maximální moflné rovnom rné tempo. Taktika v podstat velmi jednoduchá, nicmén z du–evního hlediska velmi obtífln proveditelná. Pouze na 1000m je v n kterých p ípadech taktika obohacena o jízdu na vln , jestlifle je v sousední dráze výrazn rychlejší soupe .

Rovnom rné tempo v závod na 500 a 1000m je nejlep–í taktikou jak z hlediska fyziologického, tak hydrodynamického. Pouze za átek závodu (nejvíce prvních 100 ó 200m)

je díky zcela odlišnému energetickému krytí rychlejší, i přesto, třeba s poátečních méněch úseků trati zhoršuje start z místa (o cca 1,5s). Druhou polovinu závodu nelze jet rychleji nežli první polovinu, bylo by to neefektivní.

Na 500m je efektivní rozdíl (zpomalení tuhnutím) mezi první a druhou polovinou trati mezi 2-8%, na 1000m lze za správný rozdíl mezi první čtvrtinou trati a ostatními považovat 5-10%. Poslední tři čtvrtiny závodu mívají nejúspěšnější závodníci ufl pouze nepatrné výkyvy v tempu. Mírně nejpomalejší bývá třetí dvacet padesátka. Jestliže závodníkovi zbudou síly do závěru, poslední dvacet padesátka bývá někdy i nepatrně rychlejší nežli druhá a třetí.

Podmínkou podání maximálního možného výkonu je samozřejmě maximální možné vyerpání v cíli.

Jízda na vlně v závodě na 1000m

Jízdu na vlně lze na 1000m za určitých okolností využít k výraznému zlepšení výsledku v závodě a to i při dodržení pravidla, které závodníkovi ukládá jet středem dráhy. Na 500m je vzhledem k vyšší rychlosti využít vlny obtížnější a především ho nelze využít ke zlepšení výsledku kvůli větší vyrovnanosti závodu.

Na klidnější hladině je vlnu od lodi ze sousední dráhy dobře vidět. Podle pozice obou lodí v dráze vzhledem k středu a podle lodní kategorie (K1/K2/K4) se rozdíl mezi pozicemi lodí jedoucích na vlně a vedoucí lodi vzhledem k cíli pohybuje mezi 1-5s. Zkušený a šikovný závodník okamžitě, kdy ho vlna dojíždí a kdy je třeba zrychlit k zachycení vlny, pozná i bez vizuální kontroly vlny. Chycení vlny je také cítit, vlna loď táhne.

V závěru vyrovnaného závodu je vhodné se po vlně mírně přiblížit k závodníkovi, který vlnu dělá, lze se tímto manévrem mírně posunout vpřed, míru odchýlení od středu dráhy je třeba zvážit vzhledem k vyrovnanosti závodu a vzhledem k riziku diskvalifikace. V případě, že závodník jedoucí na vlně má dost sil na jízdu rychlejší, nežli mu urouje soupeřova vlna, je naopak třeba se od soupeře více vzdálit a tzv. vyjet z vlny. Tato varianta v čínou nastává pouze v případě, že vedoucímu závodníkovi výrazně dochází síly a zpomaluje, daleko běžnější bývá spíše snaha udržet se na vlně až do cíle.

PŘÍKLAD MOŽNÉHO PLÁNU NA SOUSTŘEDNÍ PŘEDMĚR PRO DOROST

přijezd na soustředění

ODP: voda RV 2x (3,4,3,2 min, pauzy 3 min), mezi sériemi 8 minut, běh 3km

RÁNO: voda rozjetí

DOP: voda rychlost, rozjetí, 2x150, 2x100m z jízdy, 4xstart 50m z místa, 3x50m letmo, pauzy 3-4 minuty

ODP: voda TT 6x400m, pauzy 8 min

<p>RÁNO: voda rozjetí DOP: rozjetí, TT 4x300m, 4x250m pauzy 6 min ODP: voda pomalá vytrvalost 2x15 a 2x10 minut rovnomrné tempo s drazem na technikuí, pauzy 3 min B h 3km</p>
<p>Posilování 50 min, všechny základní cviky (dle možnosti), streink 30 min, vypádlování</p> <p>VOLNO</p>
<p>RÁNO: voda rozjetí DOP: voda rychlost, 8x100m, stídat z místa a z jízdy, pauzy 4 min ODP: voda traové tempo, 3x (4x60s, pauza 1 min), mezi sériemi pauzy 8 minut b h 2x 2km na as, pauza 8 minut</p>
<p>RÁNO: voda rozjetí DOP: voda TT 4x (2x60s, pauza 60s), pauza mezi sériemi 8 minut ODP: voda 1x5km na as intervalov Fotbal nebo jiná hra</p>
<p>VOLNO, event. klus, streink</p>
<p>RÁNO: voda rozjetí DOP: voda traové tempo, rozjetí, 3x 500m jako závod, pauzy minimáln 10 minut ODP: voda rychlost, 2x150, 3x100, 4x50m, pauzy 4 minuty B h 3km na as</p>
<p>RÁNO: voda rozjetí DOP: voda traové tempo, rozjetí, 4x700m, pauzy 8 minut ODP: voda vytrvalost, rozjetí, 10km souvisle vytrvalostním tempem ve skupin, stídání na vln</p>
<p>Posilování 50 min, streink 30 min, vypádlování 5km</p> <p>VOLNO</p>
<p>RÁNO: voda rozjetí DOP: voda TT, rozjetí, 2x1000m jako závod, pauza cca 90 min ODP: voda vytrvalost, 7,6,5,4,5,6 minut, pauzy 4 minuty</p>

<p>RÁNO: voda rozjetí, 3x100, 3xstart DOP: voda TT, rozjetí, 4x(50s,40s,30s, pauzy 30s) mezi sériemi pauzy 8 min, v 3. a 4. sérii možné prodloužit pauzu až na 60s ODP: B h 4x30s do kopce na as, pauza 4min, event. + fotbal</p>
<p>RÁNO: b h 3km DOP: rozjetí voda tra ové tempo 3x (2x2min, pauza 1 min), pauzy mezi sériemi 10 minut ODP: voda vytrvalost 5km intervalov na as odjezd ze soust ed ní</p>

P ÍKLAD MOŽNÉHO PLÁNU NA SOUST ED NÍ P ED M R PRO fiACTVO

<p>p íjezd na soust ed ní ODP: voda 12 km fartlek se soust ed ním na techniku, b h 3km na as</p>
<p>RÁNO: b h 1km, rozcví ka DOP: voda rychlost, rozjetí, 3x100m z jízdy, 3xstart 50m z místa, 5x50m letmo, pauzy 3-4 minuty ODP: voda vytrvalost, 3x2km na as intervalov , poslední s hromadným startem, pauzy 10 minut Fotbal nebo jiná hra, stre ink</p>
<p>RÁNO: b h 1km, rozcví ka DOP: rozjetí, 3x500m, pauzy 10 min ODP: souvislá jízda na techniku 15km</p>
<p>Posilování 30 min, kliky, shyby, b icho, stre ink 30 min, event. vypádlování 5km VOLNO, Fotbal nebo jiná hra</p>
<p>RÁNO: b h 1km, rozcví ka DOP: voda tra ové tempo, 4x (4x30s, pauza 1 min), mezi sériemi pauzy 8 minut ODP: b h 3x 1km na as, pauzy 8 minut</p>

V případě dlouhé vody, celodenní výjezd, výlet po vodě s vysedáním, celkem cca 40-60km

Jinak DOP: 1x5km na čas intervalov

ODP: souvislá jízda 15-20km

VOLNO, výletí

RÁNO: běh 1km, rozcvičení

DOP: voda traťové tempo, 3x (300, 200, 100m, pauzy 4 min), mezi sériemi pauzy 8 minut

ODP: voda vytrvalost 5x1km, taktika jízdy ve skupině, pauzy 8 minut

RÁNO: běh 1km, rozcvičení

DOP: voda traťové tempo, rozjetí, 5x300, pauzy 8 minut

ODP: běh 5km na čas

Posilování 30 min, kliky, škyby, břicho, strečink 30 min, vypádlování 5km

VOLNO

RÁNO: běh 1km, rozcvičení

DOP: voda rychlost, rozjetí, 10x 50m z jízdy

ODP: voda vytrvalost, 3x2km na čas intervalov, poslední s hromadným startem

RÁNO: běh 1km, rozcvičení

DOP: voda traťové tempo 4x (2x1min, pauza 1 min), pauzy mezi sériemi 8 minut

Fotbal nebo jiná hra

odjezd ze soustředění