

Plán týždenného tréningového cyklu v mesiacoch, Dec. 2019, Jan. a Feb. 2020.

Týždenný tréningový cyklus počas pracovného týždňa.

Po: Tréningové volno

Ut: Rozvoj vytrvalosti (vytrvalostný beh) 1 h.

Rozvoj všeobecnej sily (posilovanie – kruhový tréning) 1 h.

St: Cvičenie TRX 1 h.

Št: Tréningové jednotky ako v utorok.

Pia: Regenerácia (voľné plávanie) 1 h. Individuálne.

So: Rozvoj vytrvalosti (beh, korčuľovanie, beh na lyžiach) 2 h. Prípadne horská turistika 4 - 5h.

Ne: Rozvoj vytrvalosti ako v sobotu, čiastočné zníženie objemu zaťaženia.

Ut a Štv. Zraz na tréning o 16.15 h. Gymnázium J.Hollého, Na hlinách, Trnava

St. Zraz na tréning o 15.20 h. Športový areál Slávia Trnava, hala Pohoda, TT

So a Ne Zraz na tréning o 10.00 h. Podľa dohody a zamerania tréningovej jednotky

Zaradenie sústreďení na rozvoj vytrvalosti: D. Voda 2. až 7.1.2020 a Skalka 15. až 22.2.2020.

Regeneračný tréningový cyklus: 20.12.2019 až 1.1.2020.

Bohuslav Kujovič
tréner CK Olympik Trnava

: