Lyžařský klub
TJ Spartak Rokytnice nad Jizerou

Zpracoval: Ivo Hrbek

ROZDĚLENÍ ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU

ROK:	2007																											
Trénink. Období:	A						B				C								D									
Trénink. týden:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Datum	21.5. - 27.5.	28.5. - 3.6.	4.6. - 10.6.	11.6. - 17.6.	18.6. - 24.6.	25.6. - 1.7.	2.7.- 8.7.	9.7. - 15.7.	16.7. - 22.7.	23.7. - 29.7.	30.7. - 5.8.	6.8. - 12.8.	13.8. - 19.8.	20.8. - 26.8.	27.8. - 2.9.	3.9. - 9.9.	10.9. - 16.9.	17.9. - 23.9.	24.9. - 30.9.	1.10. - 7.10.	8.10. - 14.10.	15.10. - 21.10.	22.10. - 28.10.	29.10.- 4.11.	5.11. - 11.11.	12.11. - 18.11.	19.11. - 25.11.	26.11. - 2.12.
Kalendář. týden																												
číslo cyklu	1				2				3				4				5				6				7			
od	21.5.2007				18.6.2007				16.7.2007				13.8.2007				10.9.2007				8.10.2007				5.11.2007			
do	17.6.2007				15.7.2007				12.8.2007				9.9.2007				7.10.2007				4.11.2007				2.12.2007			

ROK:					2008																				
Trénink. Období:	E					G											H				I			
Trénink. týden:	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Datum	3.12. - 9.12.	10.12. - 16.12.	17.12. - 23.12.	24.12. - 30.12.	31.12. - 6.1.	7.1. - 13.1.	14.1. - 20.1.	21.1. - 27.1.	28.1. - 3.2.	4.2. - 10.2.	11.2. - 17.2.	18.2. - 24.2.	25.2. - 2.3.	3.3. - 9.3.	10.3. - 16.3.	17.3. - 23.3.	24.3. - 30.3.	31.3. - 6.4.	7.4. - 13.4.	14.4. - 20.4.	21.4. - 27.4.	28.4. - 4.5.	5.5. - 11.5.	12.5. - 18.5.
Kalendář. týden																								
číslo cyklu	8				9				10				11				12				13			
od	3.12.2007				31.12.2007				28.1.2008				25.2.2008				24.3.2008				21.4.2008			
do	30.12.2007				27.1.2008				24.2.2008				23.3.2008				20.4.2008				18.5.2008			

TRÉNINKOVÁ OBDOBÍ:

A	Přípravné - všestrannost, objem nárůst, RSm, V, RV	21.5. - 1.7.
B	Přípravné - individuální tréninkové jednotky, náplň 1 a	2.7. - 29.7.
C	Přípravné - přechod na speciální přípravu VT, KS	30.7. - 23.9.
D	Přípravné - převažuje speciální příprava, nárůst I, soustředění	24.9. - 2.12.
E	Předzávodní - tréninkové jednotky převážně na sněhu, KZ	3.12. - 6.1.
G	Hlavní - závodní - dle rozpisu závodů, speciální příprava, RP, UPC	7.1. - 23.3.
H	Pozávodní - volné jízdy - technika, běžky, speciální příprava	24.3. - 20.4.
I	Přechodné - individuální zájmová činnost, regenerace, sporty	21.4. - 18.5.

	TRÉNINKOVÝ TÝDEN		
LPS		C D	18. - 19. týden
		D	27.-28. týden – Koldovský
Motorické testy		A	1. - 2. týden
		C	15. -16. týden
Test speciálních dovedností		D	27.-28. týden – HALA
		E	32.-.33. týden – LYŽE