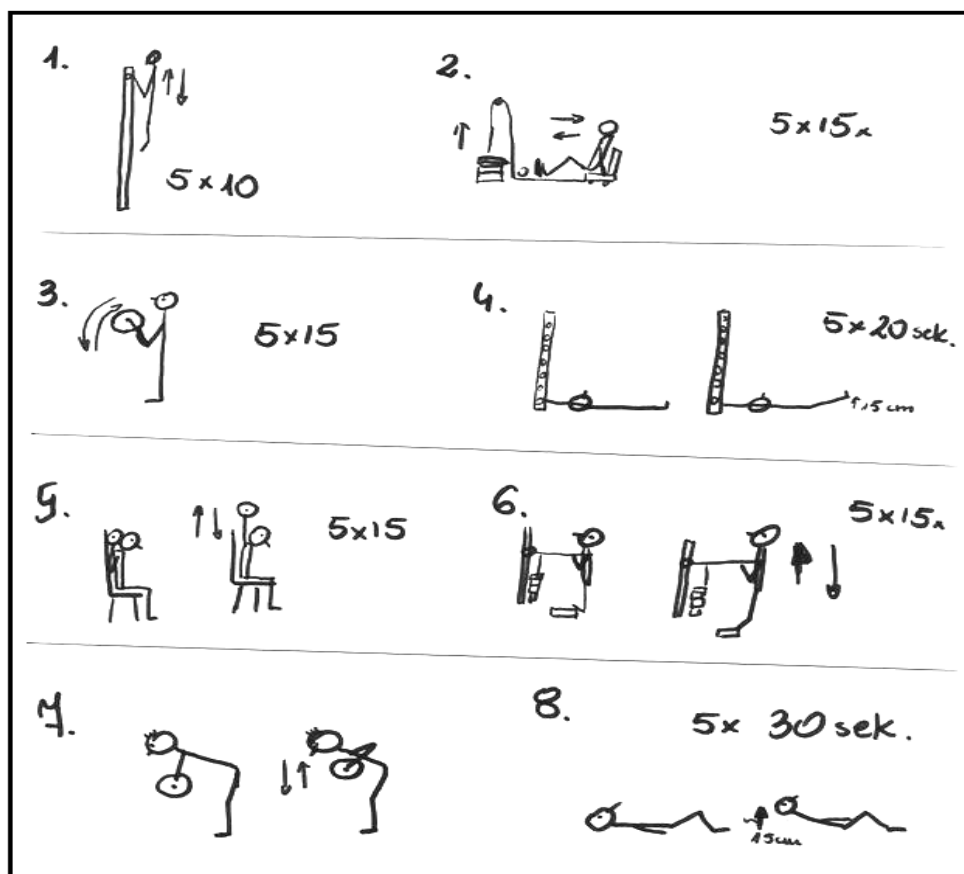


Kondiční trénink jachtaře - manuál



Jan Čutka

20. listopadu 2008

Obsah

Úvod	3
Přípravné období	6
Mezocyklus – 1	6
Mikrocyklus 1	6
Mikrocyklus 2	10
Mikrocyklus 3	10
Mikrocyklus 4	11
Mezocyklus – 2	12
Mikrocyklus 5	12
Mikrocyklus 6	14
Mikrocyklus 7	14
Mikrocyklus 8	17
Mezocyklus – 3	19
Mikrocyklus 9	19
Mikrocyklus 10	22
Mikrocyklus 11	23
Mikrocyklus 12	28
Předzávodní období	31
Mezocyklus – 4	31
Mikrocyklus 13	31
Mikrocyklus 14	33
Mikrocyklus 15	34
Mikrocyklus 16	36
Závodní období - vzorový měsíční cyklus v období závodů	41
Mezocyklus – 5	41
Mikrocyklus 17	41
Mikrocyklus 18	44
Závěr	46

Úvod

Jachting je sport, ve kterém výkon resp. výsledek ovlivňuje oproti jiným sportům poměrně velké množství faktorů. Jedním z hlavních faktorů je fyzická kondice. Slovo, které ve spoustě lidí vyvolává představu fitness center plných svalnatých chlapů v upnutých, elastických šortkách a tričkách s utrženými rukávy. Pokud budete chtít dosáhnout určité jachtařské úrovně, zlepšit se nebo udržet svou výkonnost před mladou nastupující generací, v případě, že už nejste teenageři, nebudete Vám než se v pravidelných cyklech s výše zmíněnými hory svalů potkávat. Pravděpodobně z nich má většina z Vás respekt, ale mohou Vám posloužit jako zdroj motivace ve chvílích, kdy o sobě budete v posilovně pochybovat. Ale o tom později. Samozřejmě neplatí, že fyzická kondice = posilovna, ikdyž by se při dnešní vybavenosti posiloven o tom dalo polemizovat. Mluvím o náhradě venkovního běhání za běhací pás, vaše kolo za rotoped a podobně. Chtěl jsem tím říct, že při zvyšování „kondičky“ nebudete jen navštěvovat neoblíbené posilovny, ale budete běhat, jezdit na kole, plavat, protahovat se, cvičit s gumami a dělat spoustu dalších činností, které Vám Vaše místní podmínky dovolí.

Následující řádky a stránky by Vám měly ukázat cestu a dát návod k tomu, jak se fyzicky připravovat na sezónu a během ní. Nepochybně nejlepší variantou je mít svého vlastního trenéra, který Vám připraví jednotlivé cykly tréninku přímo na míru pro Vás, což bych vřele doporučoval. Kvůli tomu ale tato publikace nevzniká, ba naopak. Každý, kdo si chce vyzkoušet, co komplexní fyzická příprava jachtaře obnáší, nechť se s chutí vrhne do čtení této publikace a má dost síly k naplňování tréninkových dávek. Obětovat svůj volný čas přípravě na období jachtařských závodů je naprosto přirozeným procesem, jestliže se chceme nazývat jachtaři – sportovci. Zeptejte se kamarádů, sportovců – plavců, fotbalistů, hokejistů, tenistů, volejbalistů, jak často trénují. Všichni sportovci, kteří se účastní republikových klání, ať už v jakýchkoliv disciplínách, trénují minimálně 3x – 4x týdně. Závodů stejné úrovně, jaké se účastníte vy. Říkáte si, že s přimhouřením jednoho oka, také vlastně trénujete 3x týdně, protože si jeden den v týdnu jdete s kamarády zahrát fotbal, další den se proběhnete se psem a do třetice navštívíte se svým milým/milou bazén? Nebuďte zklamaní, když Vám povím, že trénink je věcí zcela odlišnou. Sportovní trénink je dlouhodobý a pravidelný proces sportovní přípravy. Pravidelný trénink je nutný k tomu, aby nám poskytoval trvalý přísun námahy, ze které se dokážeme zotavit a zvyknout si na ni. Z toho vyplývá, že hlavním důvodem naší fyzické přípravy není to, abychom se podobali svalovcům ze soutěže Mr.Olympia, ale naakumulovali maximum zátěží, zotavení a byli připraveni na dlouhé stoupačky proti větru. V ten moment se silný vítr stane Vaším růžovým snem a ne černou noční můrou, jak tomu bylo doposud.

Několik základních informací a rad než začnete cvičit:

- **Pokud je Vám méně jak 16 let, necvičte v posilovně ani kdekoliv jinde se závažím. Pro provádění cviků používej jen váhu svého těla nebo pro cviky, kde je třeba odpor využijte gummy!!!** (Gummy – slovo, které se v tréninkovém plánu objevuje poměrně často. Jde o gumové provazy, kterými vážeme např. lodě k transportním vozíkům. „Gummycuky“ jak je často nazýváme, koupíme buď u prodejce provazů na závodech nebo v Řempu, které je v každém větším městě. Použití je jednoduché – gumu v délce 5m v půlce ovážeme okolo stromu, sloupu nebo čehokoliv jiného a podle obrázků uvedených níže cvičíme)
- Nedílnou součástí života sportovce je životospráva. Pod tímto pojmem je skryto několik základních slov, která hned každého napadnou - zdraví, pití, jídlo, spánek. Rád bych se dotknul dvou z nich. Zdraví – není nic jiného, co by si každý člověk přál mít. Proto i Vy musíte podřídit vše tomu, aby jste byli zdraví a mohli sportovat. V první řadě si domluvte návštěvu **sportovního lékaře** (jestliže jste doposud tak neučinili) a nechte si udělat veškerá vyšetření, která zjistí, zda jste schopni sport na národní úrovni provozovat. Popřípadě se následně s doktorem domluvte, jestli bude mít kapacitu na to, aby Vás přijal jako praktický lékař. To má několik výhod. Sportovní lékař Vám nepředepíše léky, ve kterých jsou zakázané látky, označované jako doping. Dále se snaží najít řešení taková, pokud máte nějaký zdravotní problém a musíte odjet na soustředění nebo závody, aby neutrpělo Vaše zdraví a Vy mohli sportovat. V neposlední řadě je sportovní doktor většinou bývalý sportovec, takže oproti lékaři obvodnímu ví, o co Vám jde, když na ty závody „musíte“. Požádejte doktora, aby jednou za půl roku sjednal schůzku s **fyziotherapeutem**, který se podívá na stavbu (růst) Vašeho těla, posoudí, kde by mohla být nějaká svalová dysbalance a naučí Vás cviky, které zamezí možným trvalým následkům pohybového aparátu. Samozřejmě nejlepší je, pokud doktora ze zdravotních důvodů vůbec navštěvovat nemusíte. Toho můžete docílit: **pravidelným otužováním**, kdy si po každé teplé sprše na sebe pustíte na 20 sekund studenou vodu. Víím, že následující slova budou znít jako od Vaší maminky nebo babičky, ale nemohu je opomenout. **Teple se oblékejte** a to zejména po fyzickém výkonu – tréninku, kdy je organismus oslaben a náchylnější k nachlazení nebo virovému onemocnění. Jakmile pak budete být „jen“ týden nemocni, nemůžete se vrátit do tréninkového cyklu, tak jak byl naplánován, protože dávky, které jsou pro Vás připraveny, tělo nezvládne. Musíte se tak vrátit o několik mikrocyků zpět. Dalším důležitým aspektem, o kterém se chci zmínit je **spánek**. Pro dokonalou regeneraci Vašeho těla by jste měli spát minimálně 8 hodin. Až budete v tréninkovém procesu, tělo si Vám samo řekne.
- **Motivace** – prvek, který potřebuje každý z nás, ať už jsme sportovci nebo ne. Měli byste si najít cíl, který Vás pozone kupředu. Může být krátkodobý, v podobě zvyšování vah v posilovně, zlepšování se při FIT TESTU, nebo dlouhodobý, kdy si dáte za cíl účast na ME, MS nebo olympiádě(nebo i cokoliv jiného). A to Vás žene dopředu, to je Váš motivační stimul. Tím spíš, že většina z nás trénuje sama a je potřeba obrovského odhodlání, abychom byli schopni naplnit tréninkové dávky. Například zpočátku je velice těžké, začít navštěvovat posilovnu. Jednak přijdete do prostředí, které je pro Vás úplně nové a k tomu tam uvidíte svalovce, které znáte maximálně od dveří diskoték. Ale pozor, takový „kulturista“ Vám může posloužit jako dokonalý motivační prvek. Při prvních návštěvách

posiloven budete zvedat závaží s nízkou váhou a říkat si, jak tam nepatříte a jak je trapné, když se tam protahujete. Většina takových „nařachanců“ se při předklonu nedotkne země, nespojí si ruce za zády atd. A pokud by měli udělat 50kliků v kuse, jako vy za dva až tři měsíce budete bez problémů dělat, museli by si při patnáctém kliku navléct dýchací přístroj. Běh? V tom už jste lepší při prvním vstupu do posilovny. Takto se s nimi srovnávejte. Ne tak, že on – člověk, který má 120 kilo, zvedne v jedné ruce 50-ti kilovou činku a vy jenom 15-ti kilovou. Mějte je za soupeře, a nejenom je, a uvidíte, že za pár měsíců poctivého tréninku Vás možná i začne bavit chodit do posilovny, kde budete nejlepší.

- **Veďte si tréninkový deník – (např. online <http://www.ondrej-vojtechovsky.cz/mytrenek/>)**
- Alternativy tréninku. Zajistě se Vám několikrát stane, že v den, kdy máte jít běhat nebo na kolo, je počasí pod psa a nevyhnali by jste do něho ani největšího soupeře. Co s tím? Běhat nebo jezdit na kole můžete v posilovně, kde ve standardu bývá rotoped resp. běhací pás. Adekvátní náhradou běhaní a kola bývají lekce spinningu, které jsou dokonalou náhradou aerobního tréninku.
- Posilovací cviky. Hlavně dbejte na **dýchání**, které musí být plynulé. V žádném případě nezadržujte dech! Cvičte s výdechem! Dýchejte do břicha! Nejen při cvičení tlačte ramena k zemi a hlavu vysunujte (temenem, ne nosem) k oblakům. Cvičte pomalu – nedělejte trhavé pohyby! Při prvních návštěvách posilovny si zamluvte tamního trenéra a nechte si od něho vysvětlit, jak se na jednotlivých strojích cvičí. Nejde o to, že by jste nedokázali přijít jak na příslušném posilovacím stroji cvičit, ale jde o techniku, která je velice důležitá a může zapříčinit svalová zranění, při nesprávném provedení.
- Mnozí z Vás mají během týdne zarezervován minimálně jeden den pro kolektivní sport, ať už jde o fotbal, hokej, florbal, basketbal, volejbal, atd. Tyto sporty ze svého týdenního programu nevyjímejte, protože Vám poslouží jako prvek pro udržení až zdokonalení obratnosti. Nicméně se snažte být v zápalu boje obezřetní, protože zranění typu vyvrknutého kotníku nebo zlomeniny Vás může vyřadit z tréninku a závodů na několik týdnů.
- Jachtařský trénink na vodě není v tomto manuálu zahrnut. Neznamená to ale, že máte pouze běhat a chodit do posilovny. Pokud máte možnost, je nepochybně na prvním tréninkovém místě jachtink, který žádný kondiční trénink nenahradí. Na druhou stranu nebudete na vodě celý den a dvoufázový trénink (např. voda + běhání) je zcela běžnou záležitostí.

1. Přípravné období:

Mezocyklus – 1

Mikrocycklus 1 /5.1.2009 – 11.1.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – FIT TEST – test, který si budete provádět pravidelně, vždy na začátku každého nového mezocyklu. Velice důležité je, provádět test za stejných podmínek, tj. používat identické náčiní, předchozí den výrazně nezatěžovat svůj organismus, aby výsledky testů mohli pro Vás být směrodatné. Testovací cvičení provádějte po rozcvičení v níže uvedeném pořadí. Výsledky testů si pište buď do svých tréninkových deníků nebo do sešitů (ať už elektronických nebo v papírové podobě), kdy po každém odtrénovaném období – mezocyklu, budete moci srovnávat toto období s obdobím předchozím a okamžitě budete vědět, kde máte rezervy a kde se Vaše poctivá práce projevuje. **!!! Evidence těchto výsledků je velice důležitá, jak pro motivaci, tak pro kontrolu sebe sama.!!!**

1. **Pružnost – předklon v sedu** – posadte se na podložku, natáhněte nohy – propnutá kolena, prsty chodidel směřují vzhůru. Natažené ruce posouvajte podél nohou ke kotníkům a dále. Dbejte na napříměné nohy a kmitavé pohyby, které nesouvisí s tímto cvikem. Měřte si vzdálenost konce prstů od chodidel.
2. **Kliky** – zaznamenejte si maximální počet kliků, které uděláte v pravidelné frekvenci cvičení, bez jakéhokoliv odpočívání. Rozteč založených rukou je na šířku rozpažených loktů, trup zpevněn tak, aby se záda ani neprohýbala ani neohýbala. Cvičíme z napnutých loktů do pozice, kdy paže s předloktím svírá 90°.
3. **Vytrvalost břišního svalstva – leh-sedy** – lehněte si na podložku, pokrčené nohy do pravého úhlu si zapřete patami na zemi pod žebřiny nebo si je nechte přidržet. Paže natažené na horní straně stehů, hlava na podlaze. Pomalu, pouze za pomoci břišních svalů se zvedejte, až se dlaně dotknou vrcholu kolení hlavice a vraťte se zpět do počáteční polohy. Cvičte pomalu, v každém lehu setrvejte 3sekundy (! ne více !), neměňte rychlost cvičení, nedělejte trhavé pohyby. Počet opakování tohoto cviku si poznamenejte.
4. **Shyby** – z visu s napnutýma rukama, uchycenýma nadhmatem na šířku ramen na hrazdě, se dostaňte do polohy, kdy je Vaše brada nad hrazdou. !Kladte důraz na natažené ruce ve visu!
5. **Běh** – varianta a) -pokud máte možnost trénovat na atletickém oválu, změřte si čas, za který uběhnete vzdálenost 1500m

-varianta b) – zvolte si libovolný okruh v délce 1500m (může být i delší) někde v přírodě, kde budete trénovat běhání a zaznamenejte čas, za který překonáte tuto trať.

6. **Sed u zdi** – zaujměte polohu s rovnými zády opřenými o zeď, kolena ohnutými do pravého úhlu (stehna vodorovně, lýtka svisle). Ruce položte na kolena, ale nepodpírejte se. Zaznamenejte si čas, během kterého vydržíte být v této poloze.

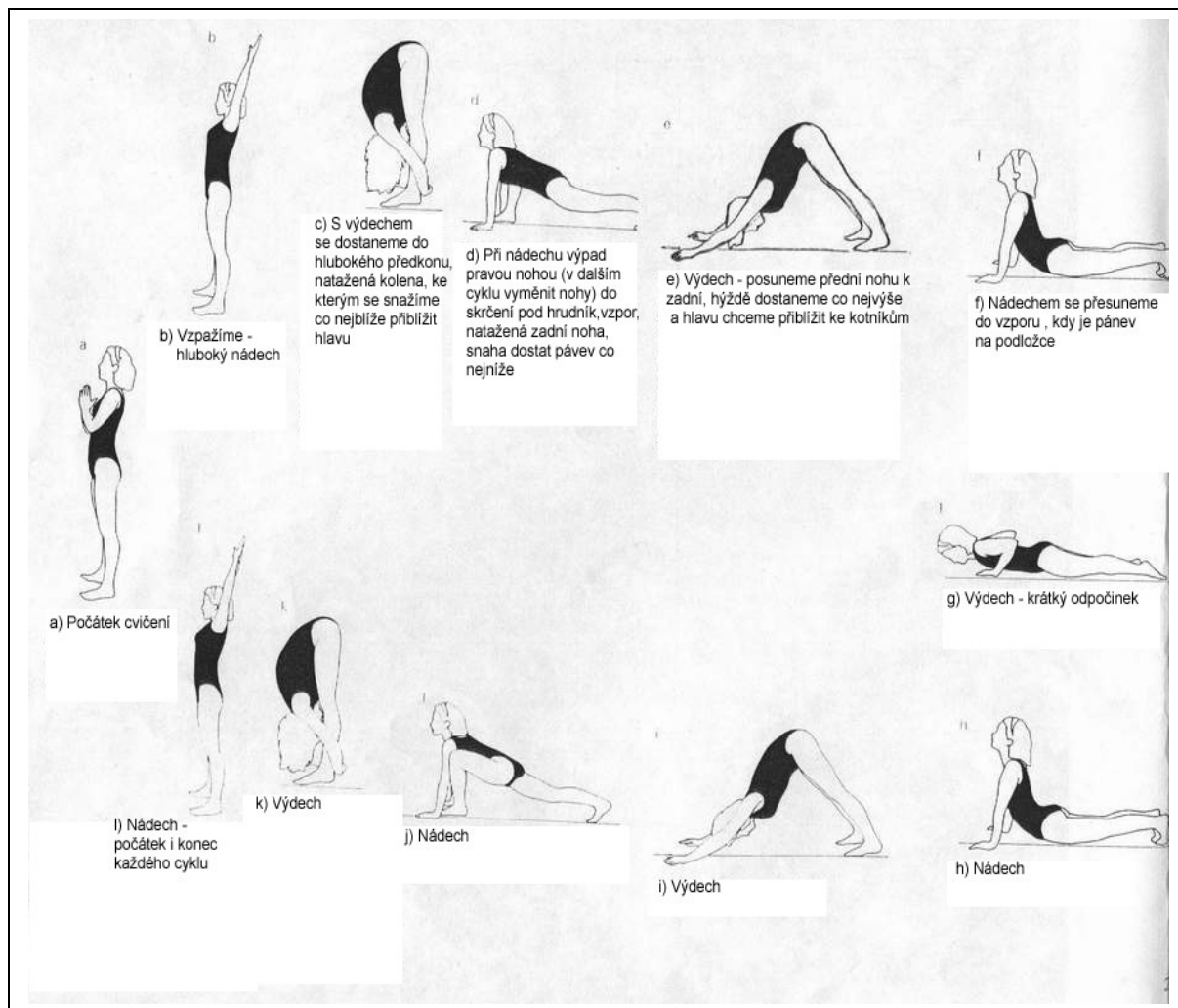
Orientační výsledky FIT-TESTu:

Cvik	Klubová úroveň	Národní	Mezinárodní
Pružnost	+ 6cm	+12cm	+18cm
Kliky	30	50	80 +
Leh-sedy	20	40	80 +
Shyby	2	6	12 +
Běh 1500m	6:00 - 5:40	5:39 – 5:20	5:20 -
Sed u zdi	3minut	5minut	15minut +

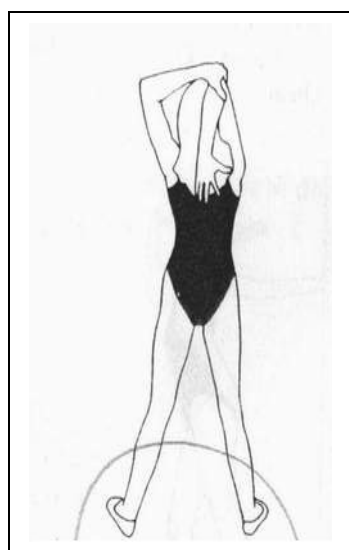
Středa - posilovna – strečink 5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování na všechny strojích v posilovně +/- 15 opakování, odpočinek 1:4 (tj. 90sek) série 3 – strečink – 10sekund cvik

Pátek – běhání - 5minut běh – protažení (*obr.1* – 10x; *obr.2* – 3x10sek každá ruka; *obr.3* – 3x30sek každá ruka; *obr.4* – 3x20sek každá noha; *obr.5* – 3x20sek každá noha; *obr.6* – 3x20sek) – 15minut běh– posilování se svým vlastním tělem (3x20 dřepů; 1x20, 1x15, 1x10kliků; 3x15 leh-sedů) – 5minut běh - 10minut strečink 15-20sek výdrž cvik

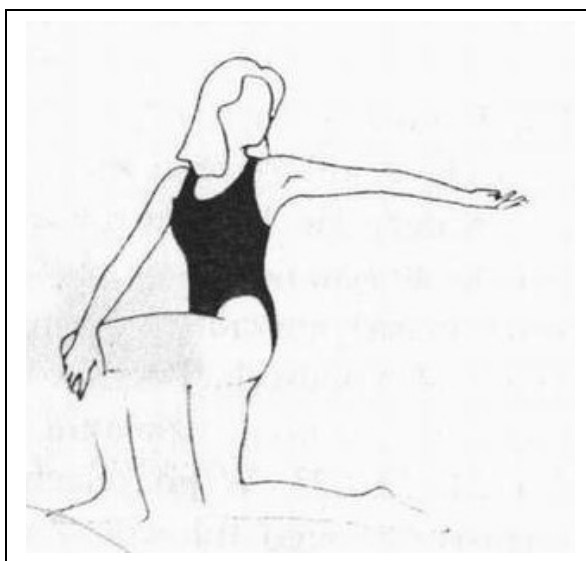
Sobota – lehký trénink plavání – 100m prsa na rozplavání - 4 x 50m kraul (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 2 x 100m prsa odpočinkové tempo - 4 x 50m kraul (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 200 vyplavání: 50m kraul – 50m prsa – 50m znak – 50m prsa



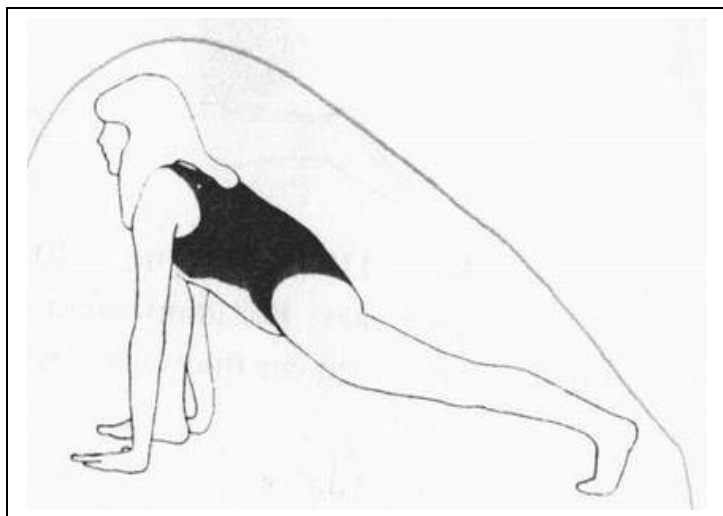
obr.1 – „Vítání slunce“ – série cviků, ze kterých budeme vycházet při každém rozcvičení



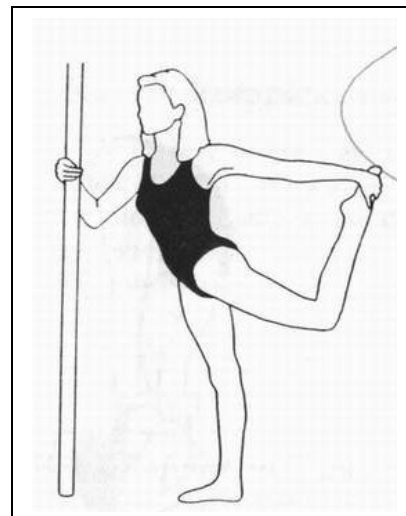
obr.2



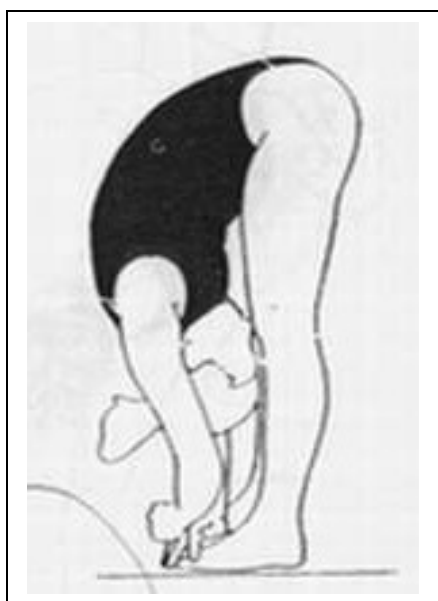
obr.3



obr.4



obr.5



obr.6

Mikrocycklus 2 /12.1.-18.1.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí -posilovna – strečink 5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování na všechny strojích v posilovně +- 15 opakování odpočinek 1:4 (tj. 90sek) série 3 – strečink – 10sekund cvik

Středa – běhání - 5minut běh – protažení (viz.mikrocyklus 1)– 15minut běh (75% TF – *Ize měřit sport testerem z vaší maximální tepové frekvence nebo vycházejte z pocitu a snažte se běžet na 75% vašeho maximálního běžeckého výkonu – tímto se řiďte v každém tréninku*) – 5minut chůze - 10minut běh (75% TF – poslední minutu na maximum) – strečink 15-20sek výdrž cvik

Pátek – posilovna – strečink 5sekund cvik, mobilizace kloubů(dynamické protahování) - posilování na všechny strojích v posilovně +- 15 opakování odpočinek 1:4 (tj. 90sek) série 3 – strečink – 10sekund cvik

Sobota – plavání - 100m kraul na rozplavání - 4 x50m prsa (80%) – odpočinek mezi úseky 90sekund - 2 x 100m kraul (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 3minuty – 2 x 50m prsa odpočinkové tempo - 4 x 50m kraul (80% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 200 vyplavání 50m kraul – 50m prsa – 50m znak – 50m prsa

+ Sauna – 3 x 10 minut pobytu v sauně - ochlazení v bazénu se studenou vodou – odpočinek 15minut **!!! Čas strávený v potní místnosti je jen orientační a každý z Vás si podle pocitu a zvyklostí určí vlastní časovou periodu!!!**

Pro ty, kterým sauna nedělá dobře, ať se nepřemáhají a zvolí jiný způsob relaxace, např. návštěvu vířivé vany (max. 20minut), páry nebo si dopřejí masáž (pozn.: dále bude tato činnost uváděna jen jako **regenerace**).

Mikrocyklus 3 /19.1.-25.1.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – posilovna – strečink 5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování na všechny strojích v posilovně +- 15 opakování odpočinek 1:4 (tj. 90sek) série 4 – strečink – 10sekund cvik

Středa – běhání - 5 běh minut – protažení – 5minut běh(70% TF) – 30sekud (90% výkonu dle subjektivního pocitu) – 2minuty (60% výkonu dle subjektivního pocitu) – 30sekud (90%) – 2minuty (60%) – 30sekud (90%) – 2minuty (60%) – 30sekud (90%) – 2minuty (60%) – 30sekud (90%) – 2minuty (60%) – 10minut volný výklus – strečink 15-20sek výdrž cvik

Pátek – - posilovna – strečink 5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - cvičení na powerballu s vahou svého vlastního těla 40minut, veslování 3 x 1000m, rotoped 15minut – 5minut na 65% - 5minut 85% - 4minuty 65% - 1minuta výjezd

Sobota – lehký trénink plavání – 100m prsa na rozplavání - 4 x 50m kraul (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 2 x 100m prsa odpočinkové tempo - - 4 x 50m kraul (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 200 vyplavání 50m kraul – 50m prsa – 50m znak – 50m prsa

Mikrocyklus 4 /26.1.-1.2.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – - posilovna – strečink 5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - všechny stroje +- 15 opakování odpočinek 1:4 (tj. 90sek) série 3

Středa – běhání - 5minut – protažení - síla (kliky, břicho, gumy) – 20minut (75% TF) – 15minut (70% TF) - strečink 15-20sek výdrž cvik

Pátek – posilovna – strečink 5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - všechny stroje +- 15 opakování odpočinek 1:4 (tj. 90sek) série 3

Sobota – plavání - 100m kraul na rozplavání - 4 x50m prsa (80%) – odpočinek mezi úseky 90sekund - 2 x 100m kraul (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 3minuty – 2 x 50m prsa odpočinkové tempo - 4 x 50m kraul (80% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 200 vyplavání 50m kraul – 50m prsa – 50m znak – 50m prsa

+ regenerace

Mezocyklus – 2

Mikrocycklus 5 /2.2.2009 – 8.2.2009/

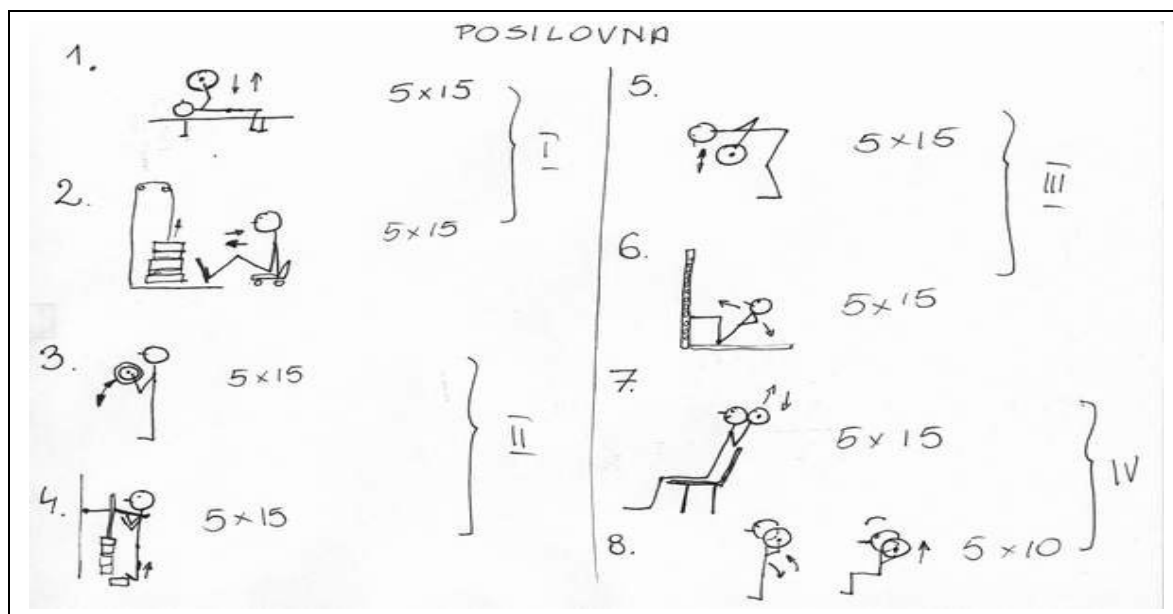
Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – FIT TEST + posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.7 a obr.8*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11) 3x15 – mezi jednotlivými sériemi neodpočíváme. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 3minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

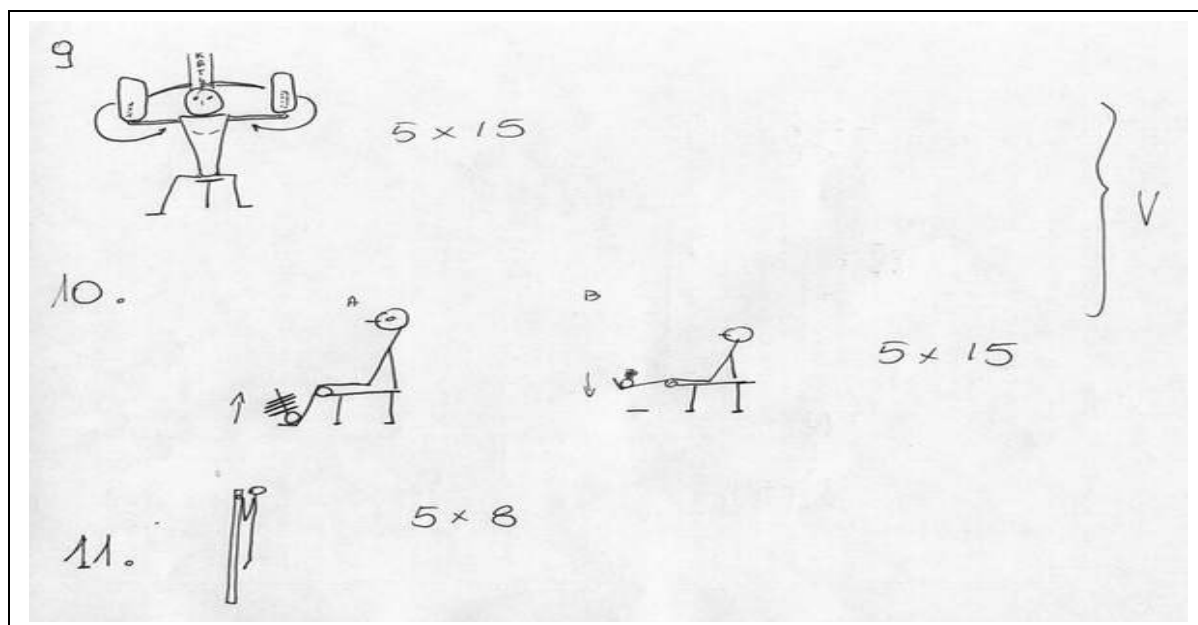
Středa – běhání - 5minut – protažení (*obr.1*) - 15 minut běh – cvičení (*obr.9*) – 15minut (poslední 2 minuty na maximum - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

Pátek – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování dle obrázků *obr.7 a obr.8* série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11) – mezi jednotlivými sériemi neodpočíváme. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 3minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

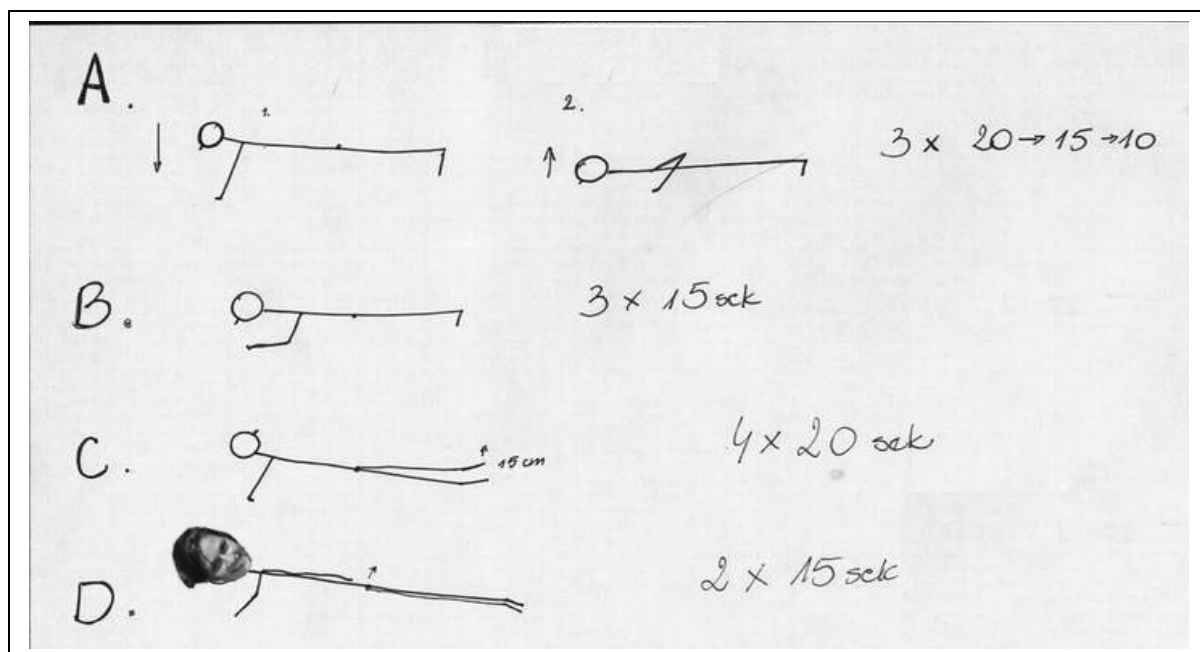
Sobota – plavání - 100m kraul na rozplavání - 100m prsa – 6x 50m kraul – 100m prsa – 6x50m kraul – 100m prsa – 100m znak na vyplavání



Obr.7



Obr.8



Obr.9

Mikrocycklus 6 /9.2.2009 - 15.2.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.7 a obr.8*, série cviků po dvou (11, 10 + 9, 8+7, 6+5, 4+3, 2+1) 3x15 – mezi jednotlivými sériemi neodpočíváme. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 2 a půl minuty. Na závěr pobytu v posilovně se proběhněte 10 minut na běžícím pásu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Středa – běhání - 15minut – protažení (*obr.1*) plus další strečinkové cviky, které jsme se doposud naučili - 15 minut běh – cvičení (*obr.9*) – 15minut běh (poslední 2 minuty na maximum - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

Pátek – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování dle obrázků *obr.7 a obr.8*, série cviků po dvou (11, 10 + 9, 8+7, 6+5, 4+3, 2+1) – mezi jednotlivými sériemi neodpočíváme. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 2 a půl minuty. Na

závěr pobytu v posilovně se proběhněte 10 minut na běžícím pásu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Sobota – plavání - 100m kraul na rozplavání - 4 x50m prsa (80%) – odpočinek mezi úseky 90sekund - 2 x 100m kraul (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 3minuty – 2 x 50m znak odpočinkové tempo - 4 x 50m kraul (80% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 200 vyplavání 50m kraul – 50m prsa – 50m znak – 50m prsa

+ regenerace

Mikrociklus 7 /16.2.2009 – 22.2.2009/

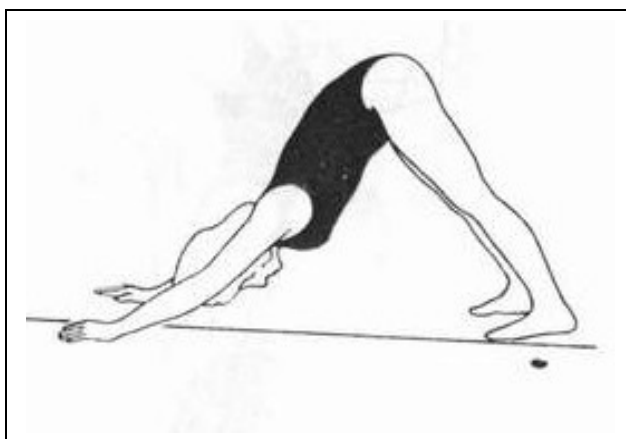
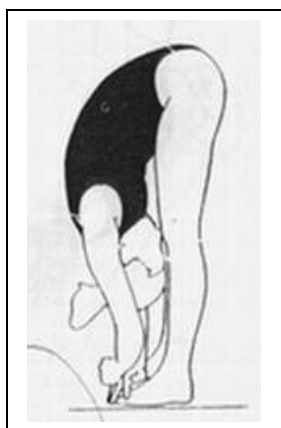
Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 3x50 přeskoků přes švihadlo na zahřátí - posilování provádíme podle obrázků *obr.7 a obr.8*, cvičíme 3x15 jeden cvik s 30-ti sekundovými přestávkami, mezi jednotlivými opakováním – pauza 2minuty – další cvik v následujícím pořadí 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. Na závěr pobytu v posilovně se vyjedťte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Středa – běhání - 15minut – protažení (*obr.1 – 10x; 6, 10, 11, 12- 3x20sekund*) - 15 minut běh – cvičení (*obr.13, 14,15, 16*) – 15minut (poslední 2 minuty na maximum - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

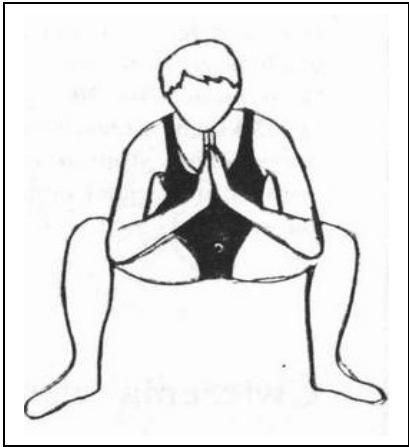
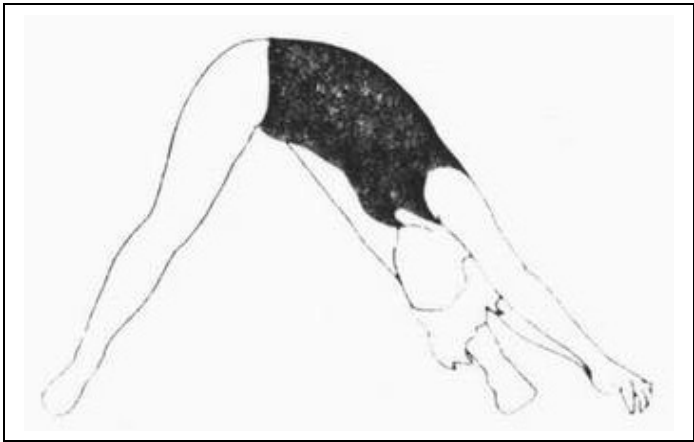
Pátek – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 3x50 přeskoků přes švihadlo na zahřátí - posilování provádějte podle obrázků *obr.7 a obr.8*, cvičte 3x15 jeden cvik s 30-ti sekundovými přestávkami, mezi jednotlivými opakováními – pauza 2minuty – další cvik v následujícím pořadí 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. Na závěr pobytu v posilovně se vyjedťte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Sobota – pokud počasí dovolí, projedťte se na kole – 25Km nebo si udělejte výšlap na nejbližší horu nebo kopec ve Vašem okolí. Jestliže Vám počasí nakloněné nebude, dojděte si s kamarády zahrát nějakou kolektivní hru (hokej,tenis,atd.) nebo navštivte bazén a zaplavte si prostě jen tak pro radost.



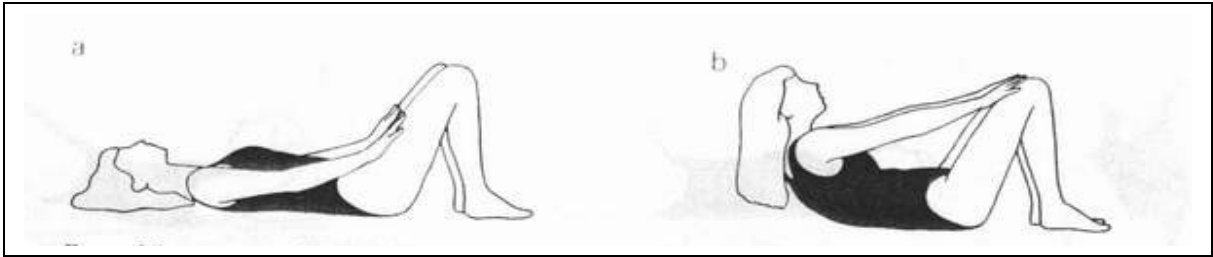
Obr.6

Obr.10

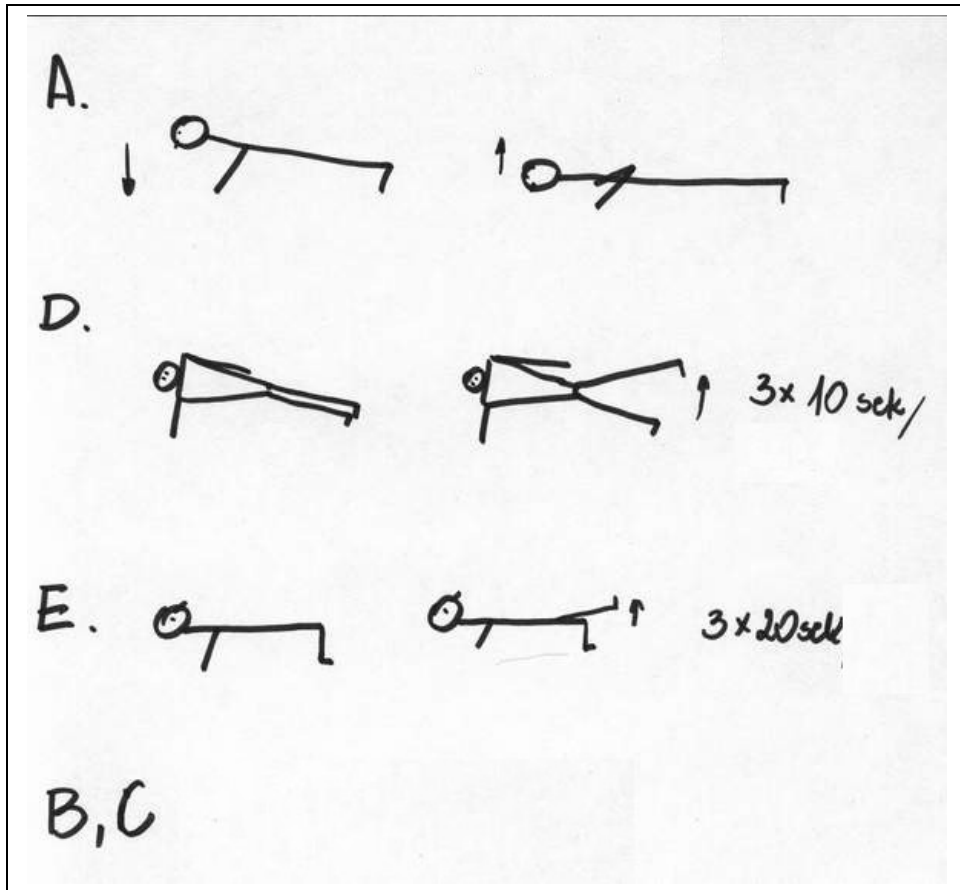


Obr.11

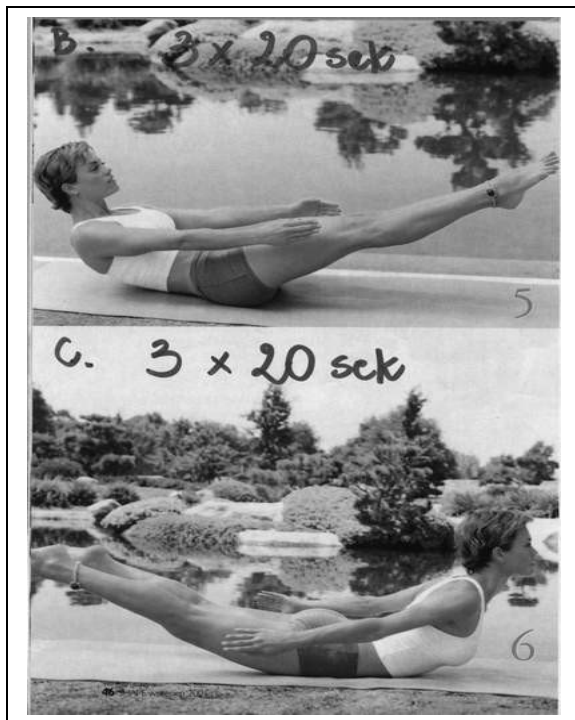
Obr.12



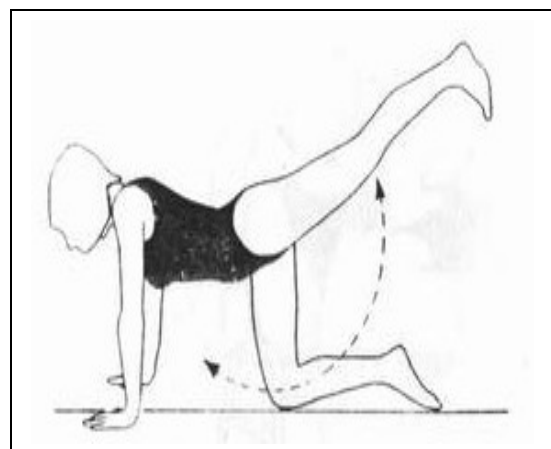
Obr.13



Obr.14



Obr.15



Obr.16

Mikrocycklus 8 /23.2.2009 – 1.3.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

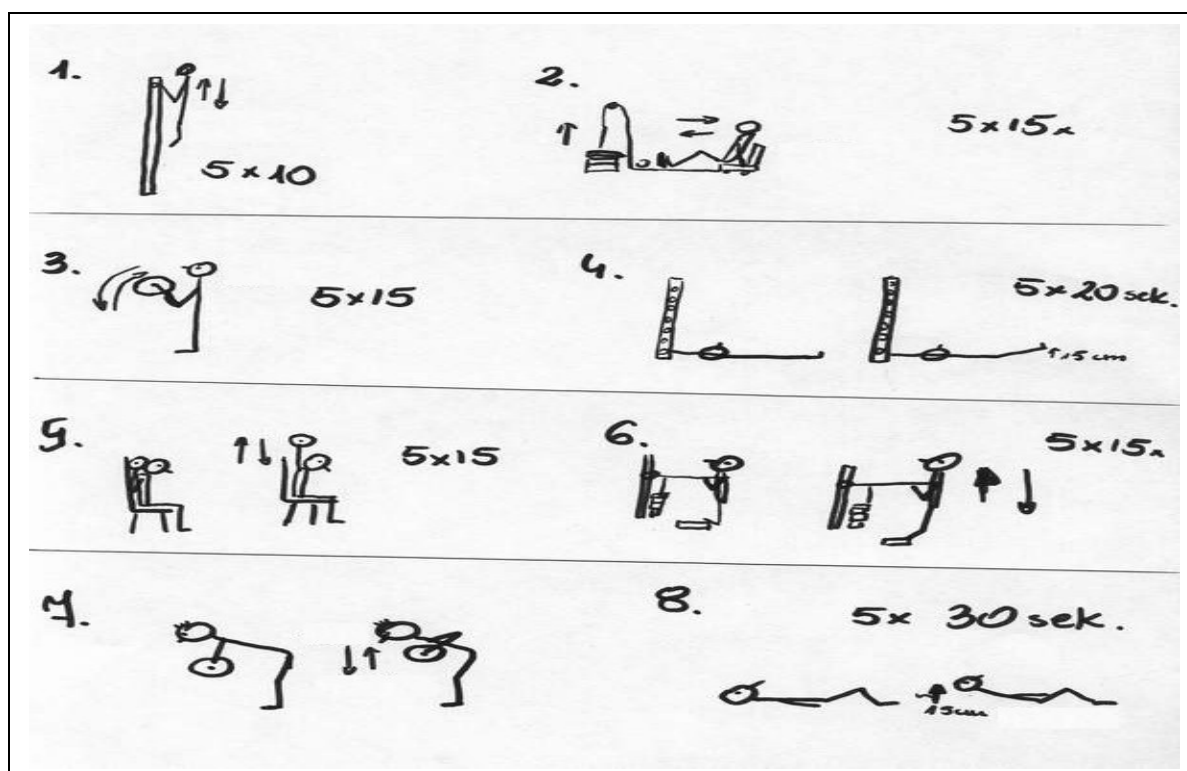
Pondělí – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.17 a obr.18*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11+12, 13+14) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívajte. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 2 a půl minuty. Na závěr pobytu v posilovně se proběhněte 10 minut na běžícím pásu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Středa – běhání - 5minut – protažení (*obr.1 -10x*) plus další strečinkové cviky - 15 minut běh – cvičení (*obr.9*) – 15minut (poslední 2 minuty na maximum - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

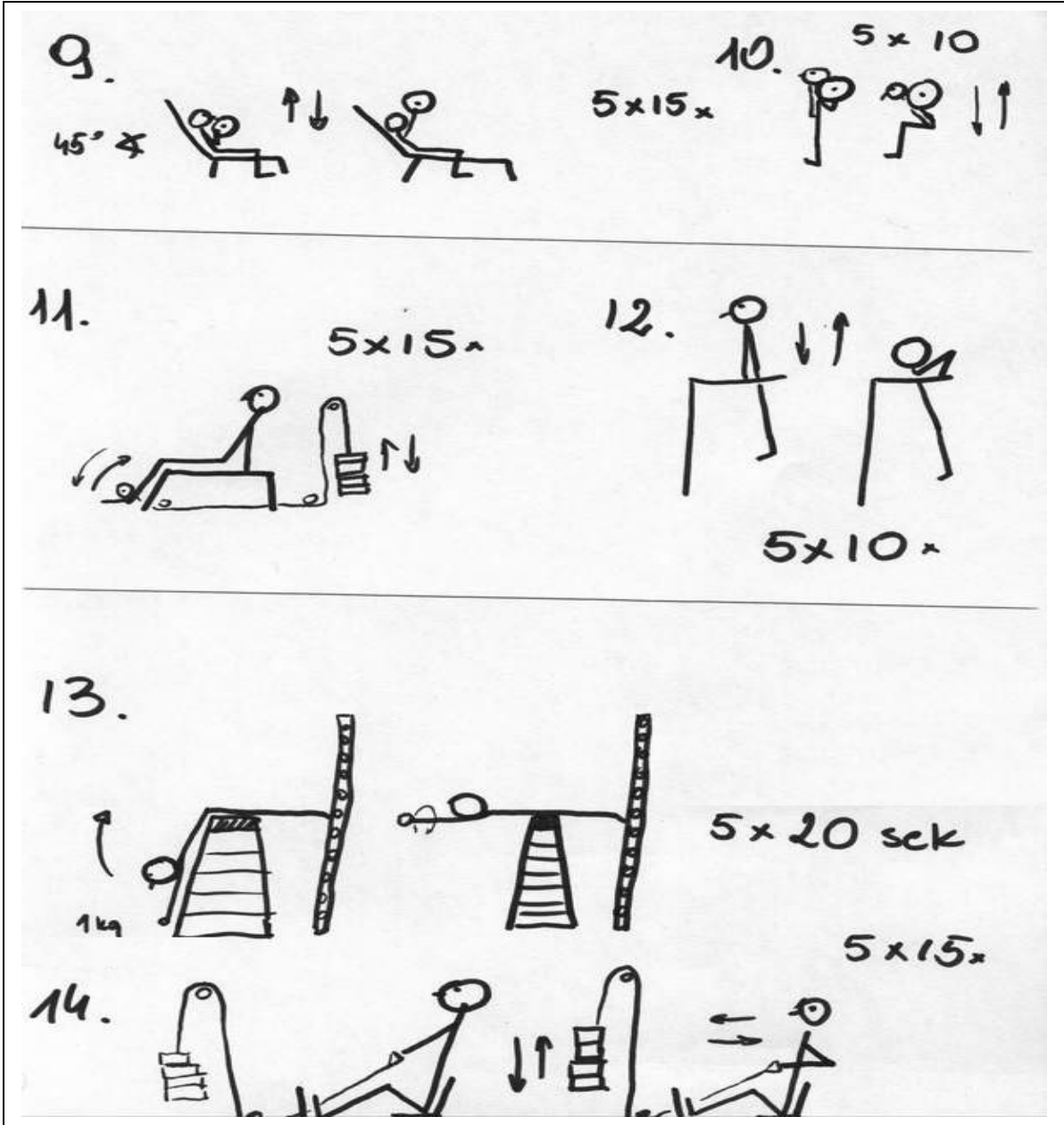
Pátek – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.7 a obr.8*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11+12, 13+14) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívajte. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 2 a půl minuty. Na závěr pobytu v posilovně se proběhněte 10 minut na běžícím pásu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Sobota – plavání - 100m kral na rozplavání - 4 x50m prsa (80%) – odpočinek mezi úseky 90sekund - 2 x 100m kral (60% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 3minuty – 2 x 50m znak odpočinkové tempo - 4 x 50m kral (80% výkon) pauza mezi jednotlivými úseky 2minuty – 200 vyplavání 50m kral – 50m prsa – 50m znak – 50m prsa

+ regenerace



Obr.17



Obr.18

Mezocyklus – 3

Mezocyklus č.3 by měl obsáhnout velký objem zátěže, na jehož uskutečnění by jste měli být dostatečně natrénovaní z měsíců předešlých. Málokdo si umí představit, že by trénoval 6 dní v týdnu. Proto je trénink naplánován „jen“ do čtyř dní ze sedmi. Pro ty, kteří se rozhodli, že chtějí jachtingu obětovat veškerý svůj volný čas a mají jasné cíle s vidinou minimálně zisku titulu mistra ČR, upraví si níže uvedený plán následovně:

Pondělí : posilovna

Úterý: běhání

Středa: posilovna

Čtvrtek: běhání

Pátek: posilovna

Sobota: plavání nebo kolo

Neděle: regenerace

Mikrocycklus 9 /2.3.2009 – 8.3.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – FIT TEST + posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů(dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.19 a obr.20*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 8 + 9, 10 +11, 12+13, 14+15) – mezi jednotlivými sériemi neodpočíváme. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 4minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjedťte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

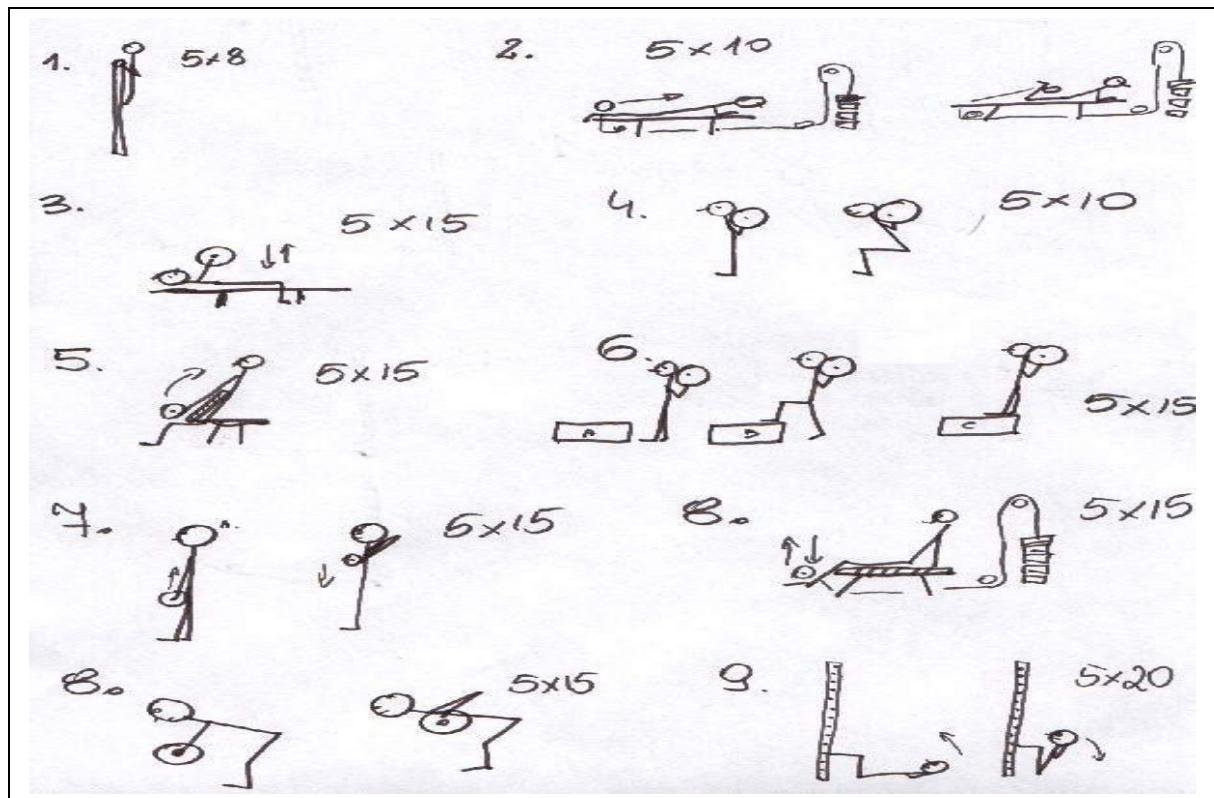
Úterý – sezení u zdi – 3 x 5minut během večera

Středa – běhání - 20minut běh (65%) – protažení (*obr.1 - 10x, obr.21,22,23,24,25*)- 20 minut běh(75%) – cvičení (*obr.26*) – 10minut (30sekund rychle(90%)- 3minuty(65%) – 30sekund rychle(90%) – 3minuty(65%) – 60sekund (80%) – 60sekund(85%) – 60sekund (90-100%)) - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

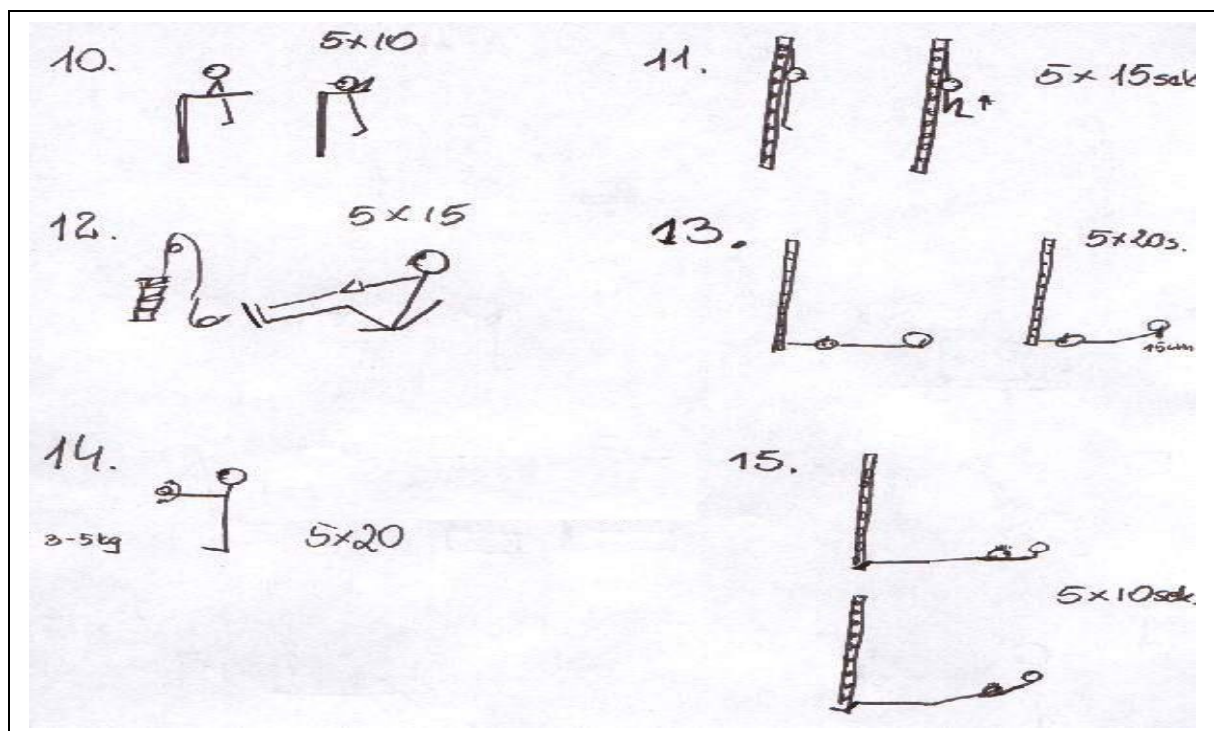
Čtvrtek – sezení u zdi – 3 x 6minut během večera, pokud doma máte vyvažovací lavici, posilujte na ní

Pátek – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.19 a obr.20*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 8 + 9, 10 +11, 12+13, 14+15) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívajte. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 4minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjedťte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

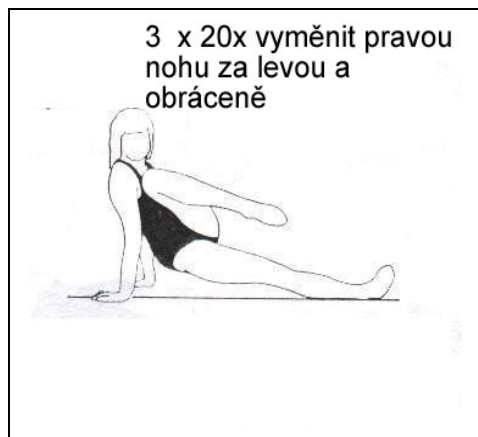
Sobota – plavání - 300m kraul na rozplavání - 3x100m kraul – 3x 100m znak – 100m prsa – 6x50m kraul – 100 prsa



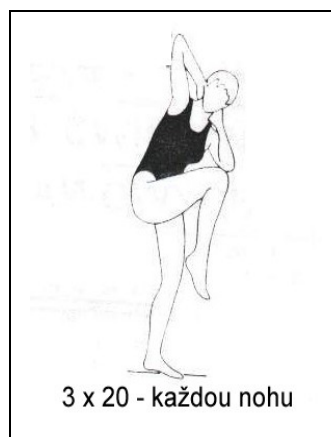
Obr.19



Obr.20



Obr.21



3 x 20 - každou nohu

Obr.22



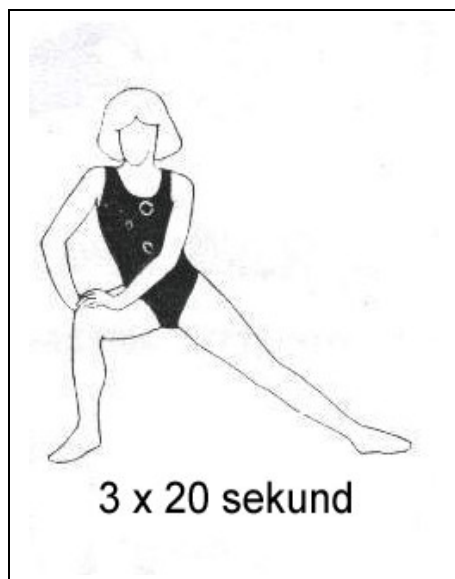
3 x 20 - každou nohu

Obr.23



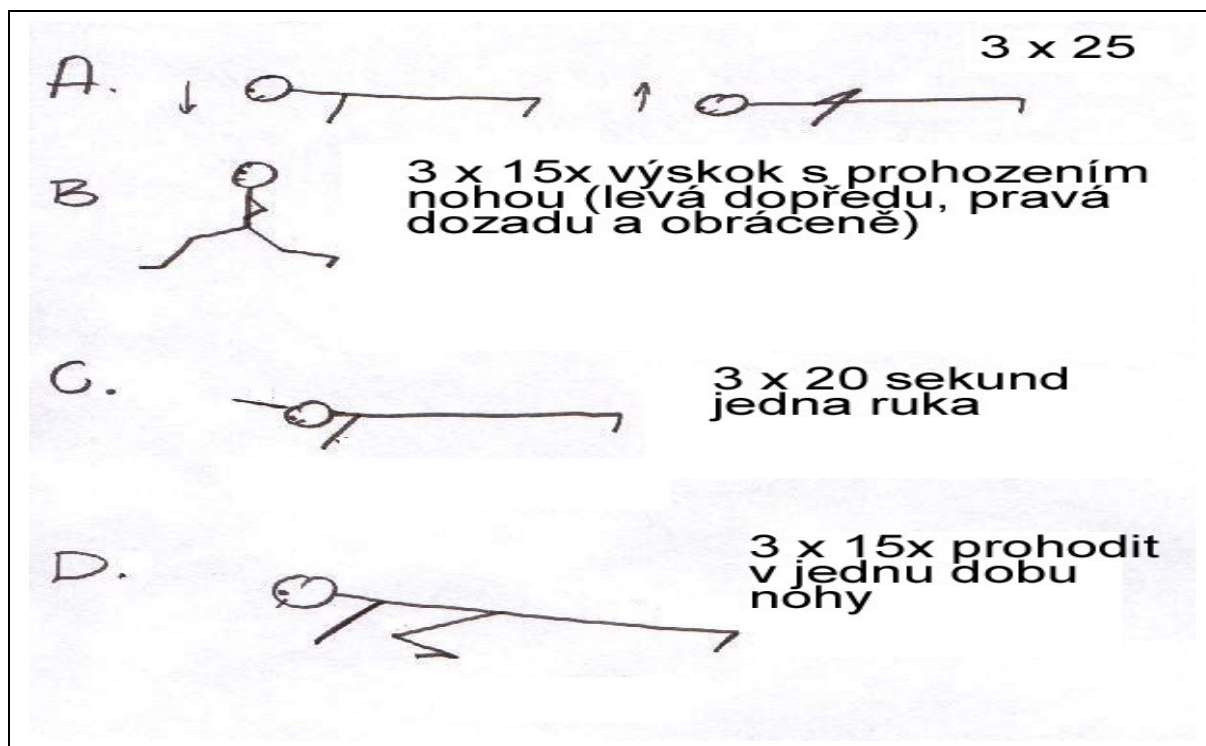
3 x 20 sekund

Obr.24



3 x 20 sekund

Obr.25



Obr.26

Mikrocyclus 10 /9.3.2009 – 15.3.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – běhání - 20minut běh (65%) – protažení (*obr.1 - 10x, obr.21,22,23,24,25*)- 20 minut běh(75%) – cvičení (*obr.26*) – 10minut (30sekund rychle(90%)- 3minuty(65%) – 30sekund rychle(90%) – 3minuty(65%) – 60sekund (80%) – 60sekund(85%) – 60sekund (90-100%)) - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

Úterý – sezení u zdi – 3 x 5minut během večera

Středa – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.19 a obr.20*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 8 + 9, 10 +11, 12+13, 14+15) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívajte. Po skončení dvojice cviků si udělte pauzu 4minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Čtvrtek – sezení u zdi – 3 x 6minut během večera, pokud doma máte vyvažovací lavici, posilujte na ní

Pátek – běhání - 20minut běh (65%) – protažení (*obr.1 - 10x, obr.21,22,23,24,25*)- 20 minut běh(75%) – cvičení (*obr.26*) – 10minut (30sekund rychle(90%)- 3minuty(65%) – 30sekund rychle(90%) – 3minuty(65%) – 60sekund (80%) – 60sekund(85%) – 60sekund (90-100%)) - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

Sobota – jízda na kole nebo rotopedu 30Km

+ regenerace

Mikrocycklus 11 /16.3.2009 – 22.3.2009/

Během měsíce března je běžné, že mají jachtaři soustředění na moři a nejinak tomu bude i v našem kondičním tréninkovém plánu...

Pondělí: – **7:30** rozcvička – běh 8minut(pomalů) – cvičení (obr.1 – 10x, obr.27, 28, 29, 30, 31, 32, 33), 100 kliků – pomalý běh zpět

- Trénink na vodě, po příchodu na břeh 100 kliků, rozložených čistě podle Vás
- Běhání : běh 20minut svižným tempem- cvičení (obr.34,35): cviky A B C D E F G H I J K – běh 20minut zpět
- **Večer** - 150 rozložených kliků

Úterý: – **7:30** – 8minut svižný běh -rozcvička jako v pondělí – svižný běh zpět

- Trénink na vodě, po příchodu na břeh 100 kliků, rozložených čistě podle Vás
- Běhání: běh svižným tempem 20minut – 2 minuty chůze – 6x30sekund maximální rychlost (pauza do TF pod 120) – cvičení (obr.35) cviky LMN – běh 20minut zpět
- Večer** -150 rozložených kliků

Středa: – **7:30** rozcvička jako v úterý

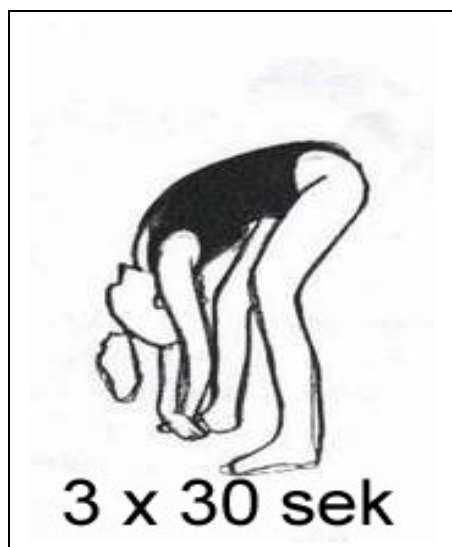
- Trénink na vodě
- Běhání: běh svižným tempem 40minut – 2 minuty chůze – cvičení (obr.34,35): cviky A B C D E F G H I J K
- Večer** -150 rozložených kliků ve 40-ti minutách

Čtvrtek: – **7:30** rozcvička jako v úterý

- Trénink na vodě, 100 kliků
- Běhání: běh 10minut -3minuty chůze – 10minut běh – 5minut chůze – 1minuta rychlý běh – 1minuta chůze – 1minuta rychlý běh – 1minuta chůze – 1minuta rychlý běh – 1minuta chůze – 1minuta rychlý běh – 1minuta chůze – cvičení (obr.34,35): cviky A B C D E F G H I J K

Večer -200 rozložených kliků v 60-ti minutách

- Pátek :**
- **7:30** rozcvička – jako v úterý
 - Trénink na vodě, po příchodu na břeh 100 kliků, rozložených čistě podle Vás
 - Běhání : běh 20minut svižným tempem- cvičení (obr.35): cviky LMN – běh 20minut zpět
 - **Večer** - 200 rozložených kliků v 60-ti minutách



Obr.27



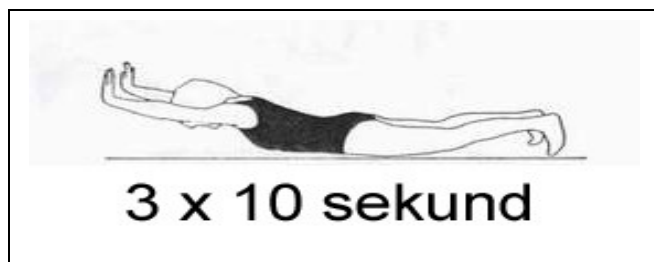
Obr.28



Obr.29



Obr.30



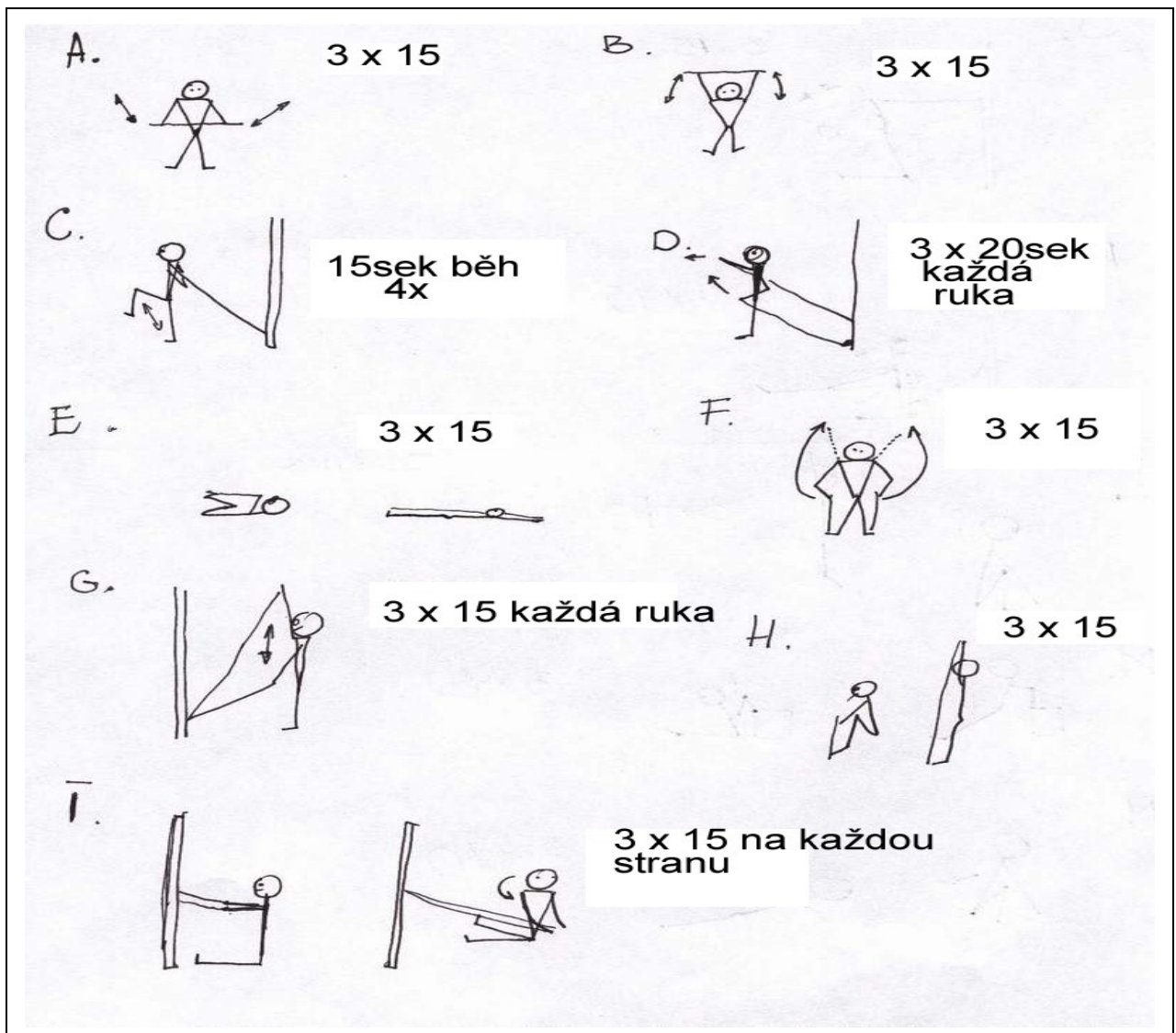
Obr.31



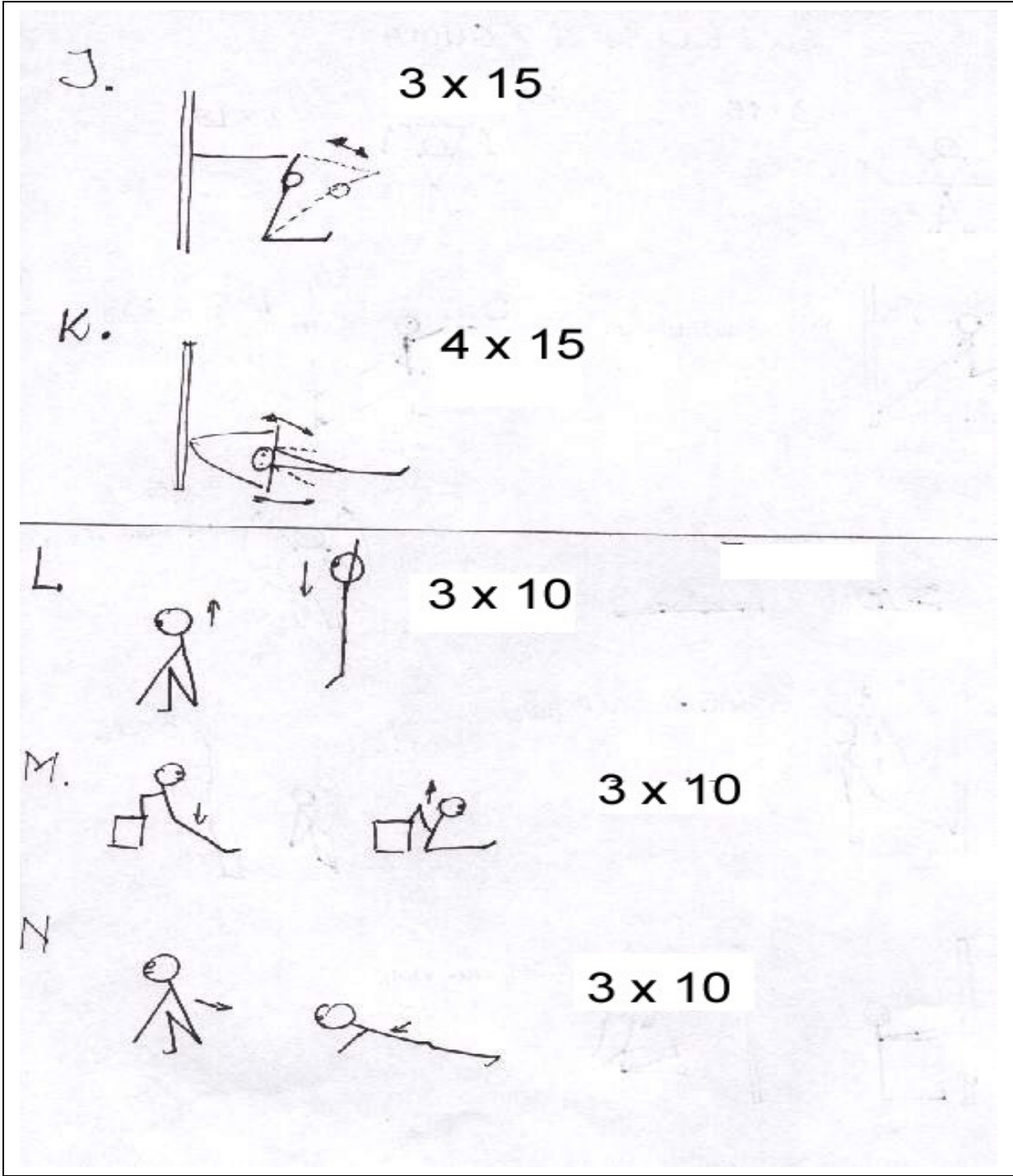
Obr.32



Obr.33



Obr.34



Obr.35

Mikrocykklus 12 /23.3.2009 - 29.3.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – běhání – volný výklus -30 minut – protažení (obr.1 – 10x), 3 x 20 kliků- volný výklus 30minut

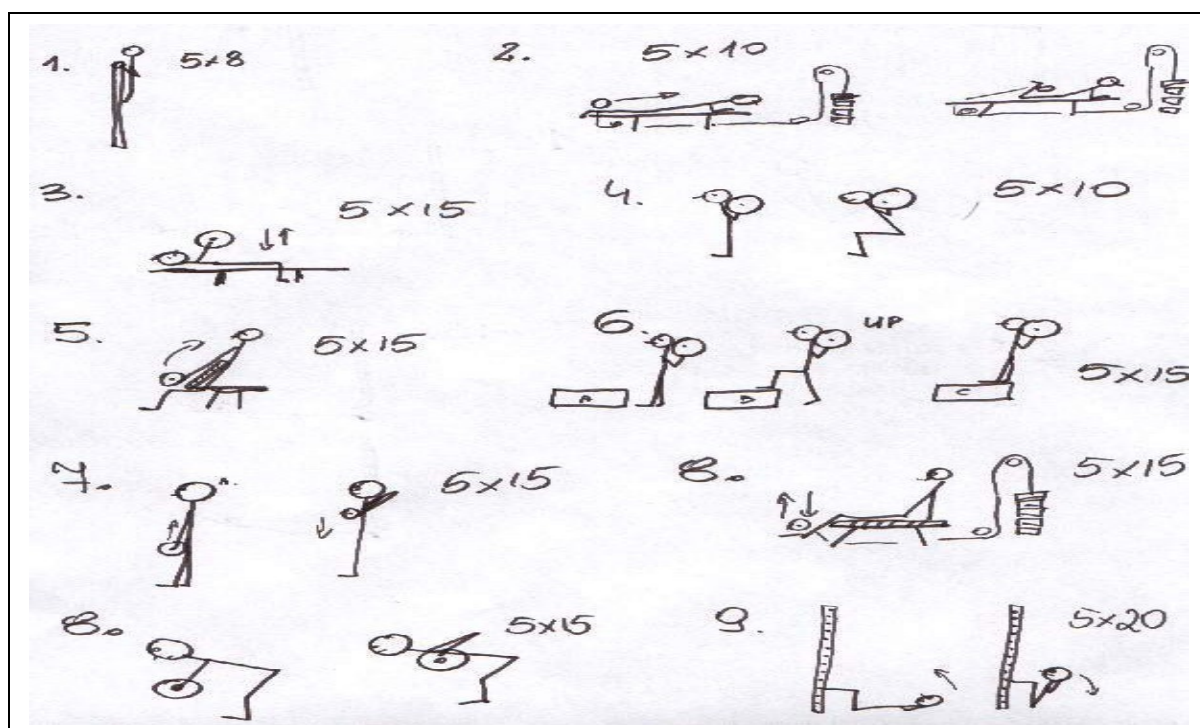
Úterý – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - posilování provádíme podle obrázků *obr.36 a obr.37*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 8 + 9, 10 +11, 12+13, 14+15) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívajte. Po dokončení dvojice cviků si udělte pauzu 4minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjedte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Středa – sezení u zdi – 3 x 6minut během večera

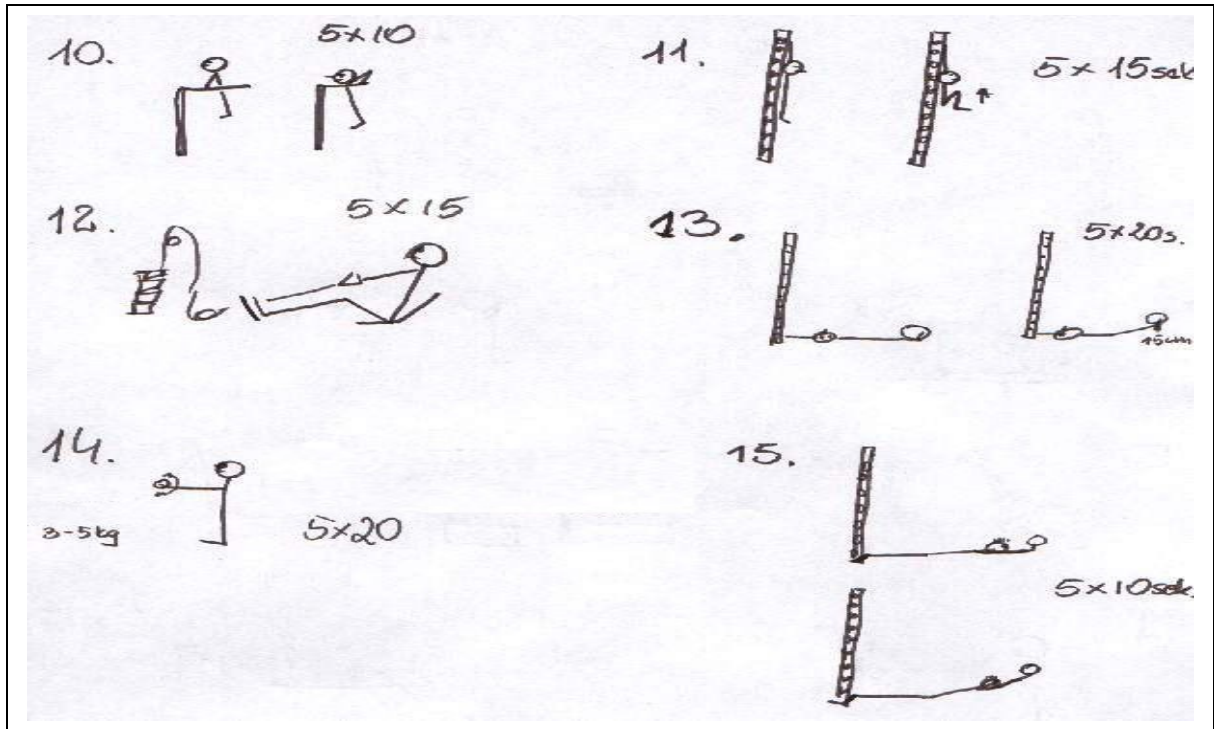
Čtvrtek – běhání - 20minut běh (65%) – protažení (*obr.1 - 10x, obr.38,29,40,41,42*)- 20 minut běh(75%) – cvičení (*obr.43*) – 10minut (30sekund rychle(90%)- 3minuty(65%) – 30sekund rychle(90%) – 3minuty(65%) – 60sekund (80%) – 60sekund(85%) – 60sekund (90-100%)) - 5minut chůze - strečink 15-20sek výdrž cvik

Pátek – sezení u zdi – 3 x 6minut během večera, pokud doma máte vyvažovací lavici, posilujete na ní

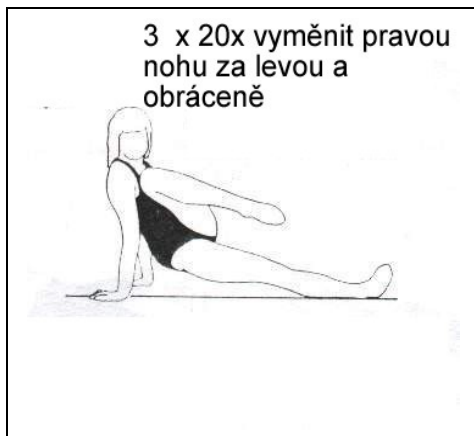
Sobota – plavání - 200m kraul na rozplavání - 100m prsa - 6x25m kraul – 100m znak – 6x50m kraul – 100m znak – 3x100m kraul – 100m znak - 300mkraul



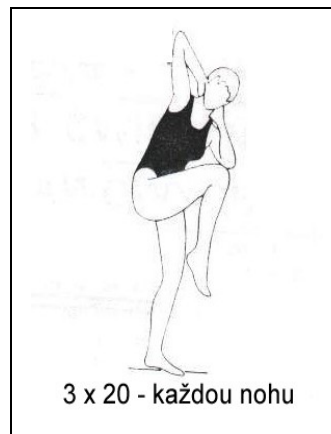
Obr.36



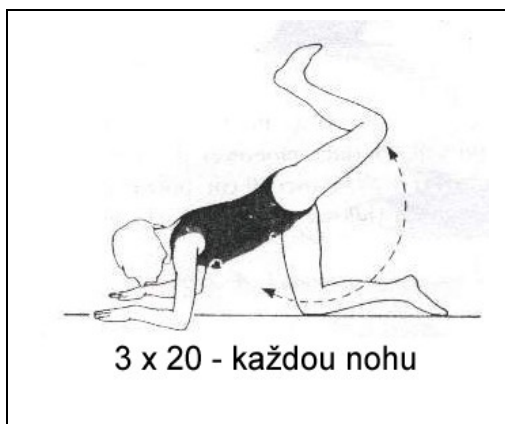
Obr.37



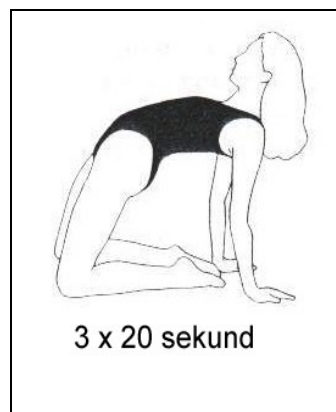
Obr.38



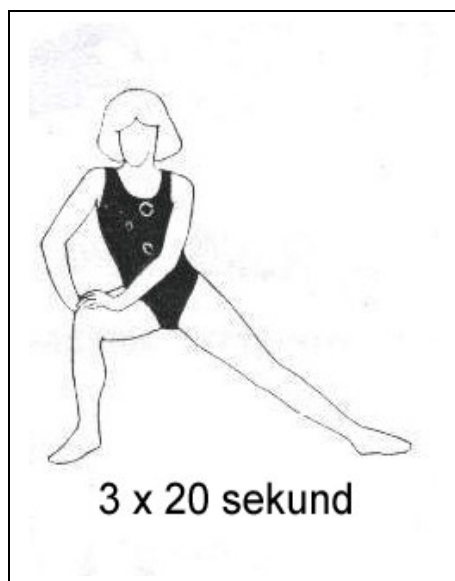
Obr.39



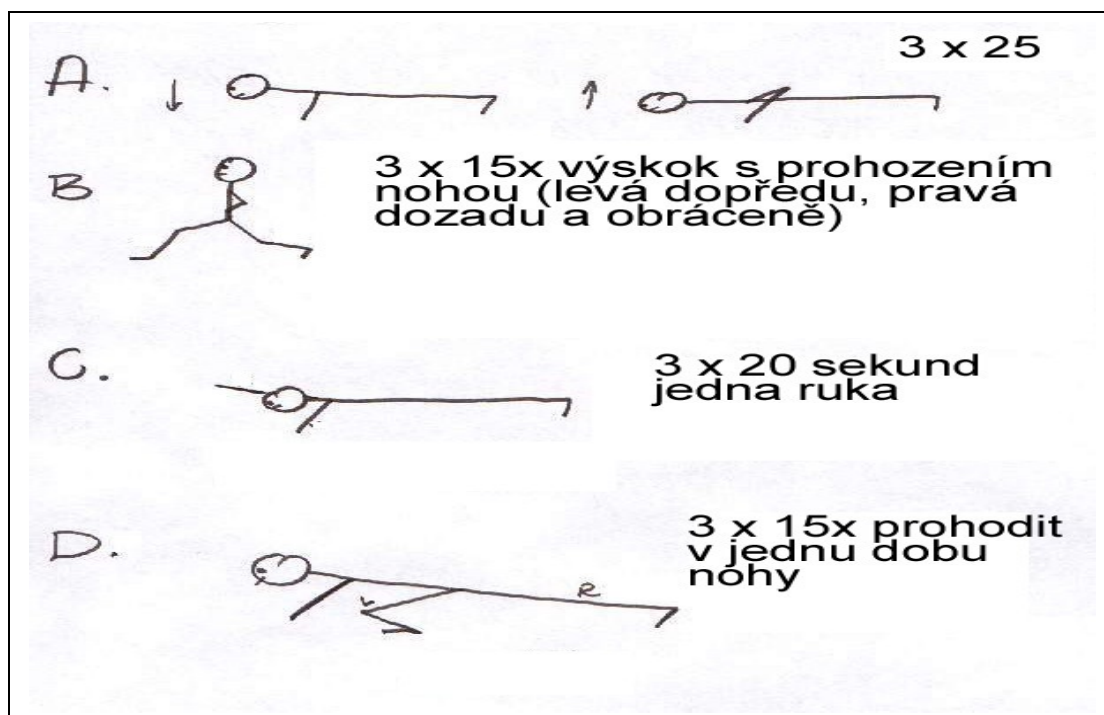
Obr.40



Obr.41



Obr.42



Obr.43

2. Předzávodní období:

Mezocyklus - 4

Mikrocyklus 13 /30.3.2009 - 5.4.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – FIT-TEST + posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 10minut běh na běhacím pásu nebo 4x50 přeskoků přes švihadlo - posilování provádějte podle obrázků *obr.44 a obr.45*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11 +12, 13+14, 15+16, 17) – mezi jednotlivými sériemi neodpočíváme. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 3minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Úterý – při dívání se na TV sedíme u zdi + rozložených 150kliků

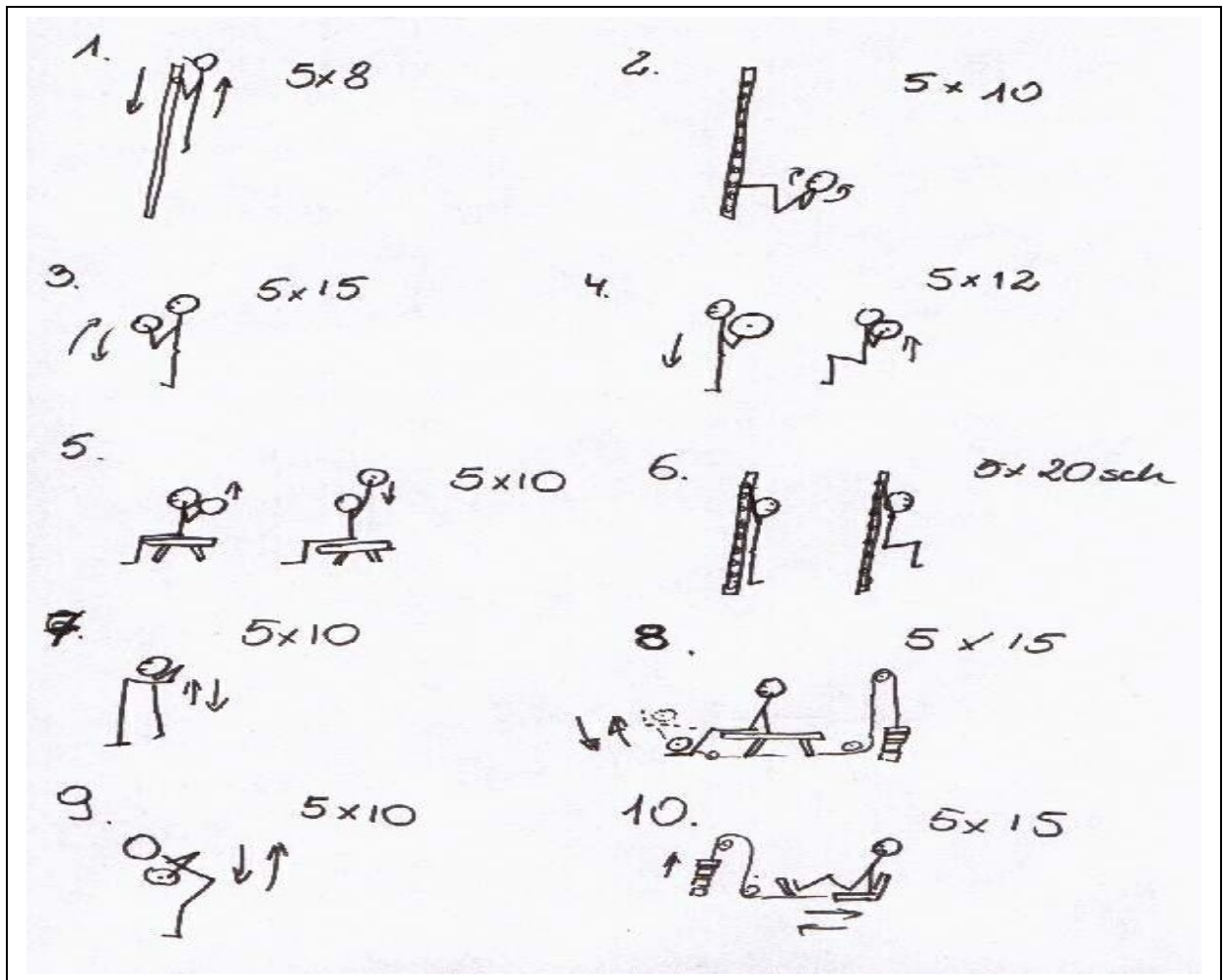
Středa – jízda na kole – 15minut (65%) – 8minut (85%) -15minut (65%) – 8minut (90%) – 15minut(65%) – 1minuta (max) – 2minuty (75%) – 1minuta (max) – 2minuty (75%) – 1minuta (max) – zpět domů -

Čtvrtek – sezení u zdi – 3 x 6minut během večera, pokud doma máte vyvažovací lavici, posilujete na ní

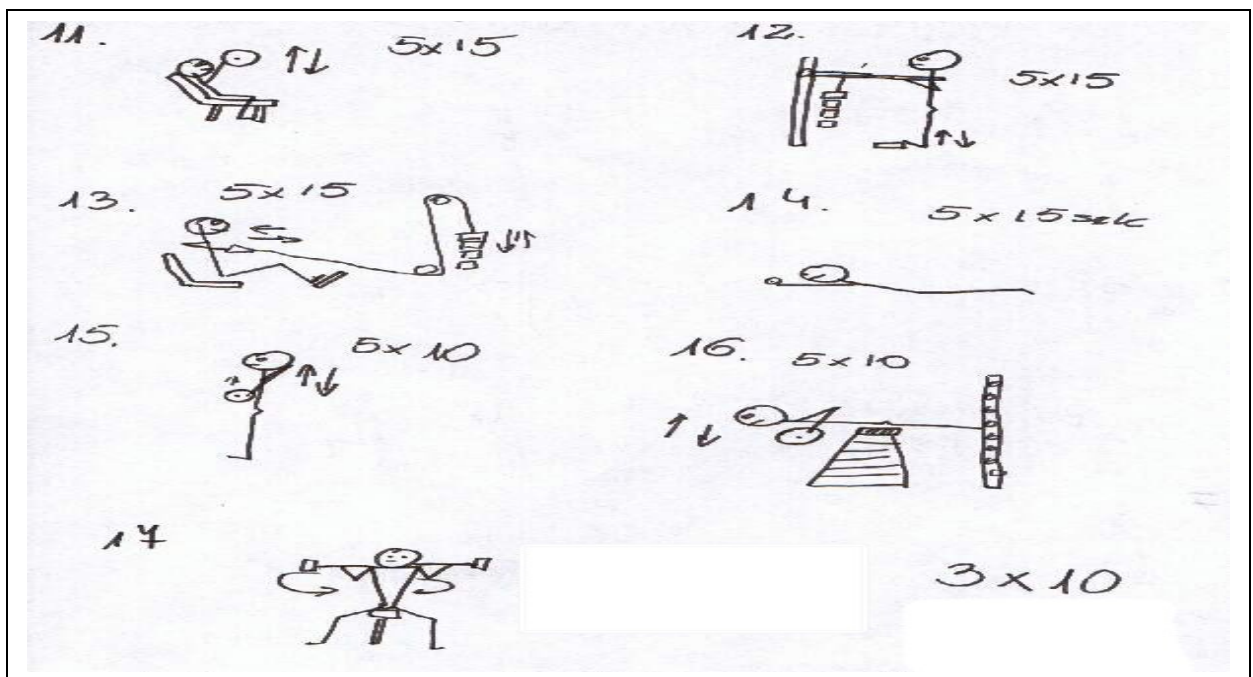
Pátek – posilovna- strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 10minut běh na běhacím pásu nebo 4x50 přeskoků přes švihadlo - posilování provádějte podle obrázků *obr.44 a obr.45*, cviky (1, 2, 4, 6, 8, 7, 14, 16 ! dodržujte pořadí cviků !), mezi jednotlivými opakováními odpočívejte 30sekund. Po skončení série cviků si udělejte pauzu 3minuty – 10minut rotoped (75%) – veslování na veslovacím trenažéru 5minut(tj.1000m) – 10minut rotoped (80%) - veslování na veslovacím trenažéru 8minut(tj.1500m) – 5minut rotoped na výjezd

Sobota – jízda na kole 30Km – vložte do jízdy minutové rychlostní úseky (tzn. 5minut stálá rychlost (75%) – 1minuta (max) - 5minut stálá rychlost (75%)- atd.)

+ regenerace



Obr.44



Obr.45

Mikrocykklus 14 /6.4.2009 – 12.4.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Pondělí – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 10minut běh na běhacím pásu nebo 4x50 přeskoků přes švihadlo - posilování provádějte podle obrázků *obr.44 a obr.45*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11 +12, 13+14, 15+16, 17) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívejte. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 3minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Úterý – večer – rozložených 200kliků

Středa – jízda na kole – 15minut (65%) – 8minut (85%) -15minut (65%) – 8minut (90%) – 15minut(65%) – 1minuta (max) – 2minuty (75%) – 1minuta (max) – 2minuty (75%) – 1minuta (max) – zpět domů -

Čtvrtek – sezení u zdi – 3 x 6minut během večera, pokud doma máte vyvažovací lavici, posilujte na ní

Pátek – posilovna- strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 10minut běh na běhacím pásu nebo 4x50 přeskoků přes švihadlo - posilování provádějte podle obrázků *obr.44 a obr.45*, cviky (2, 4, 6, 14), mezi jednotlivými opakováními odpočívejte 30sekund. Po skončení série cviků si udělejte pauzu 3minuty – 8minut rotoped (85%) – veslování na veslovacím trenažéru jednou rukou 5minut (ruce měníme po 10.přitažení) – 8minut rotoped (80%) - veslování na veslovacím trenažéru jednou rukou 5minut (ruce měníme po 10.přitažení) – 8minut rotoped (80%) - veslování na veslovacím trenažéru jednou rukou 5minut (ruce měníme po 10.přitažení) – 5minut rotoped na výjezd

Sobota – jízda na kole 15Km – (90%)

- Běh 5km - výběh

+ masáž

Mikrocykklus 15 /13.4.2009 – 18.4.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Počítejme, že se v termínu od 18.4. zúčastníte Eurolympu v Hyeres – mikrocykklus č.15 je pro vás přípravou na závod – počítejme, že první rozjížděky budou v pondělí 20.4.2009

Pondělí – posilovna- strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) -5x50 přeskoků přes švihadlo – veslování na veslovacím trenažéru jednou rukou 5minut (ruce měníme po 10-ti přitaženích) – 15minut rotoped (80%) - veslování na veslovacím trenažéru jednou rukou 5minut (ruce měníme po 10.přitažení) – 15minut rotoped (80%) - veslování na veslovacím trenažéru jednou rukou 5minut (ruce měníme po 10.přitažení) – 13minut rotoped (80%) – 2minuty rotoped (max) – 1minuta veslování levou rukou(max) – 1minuta veslování pravou rukou(max) – 5minut rotoped (volné tempo)

Úterý – sezení u zdi – 4 x 6minut během večera, pokud doma máte vyvažovací lavici, posilujte na ní

Středa – jízda na kole – 20minut (75%) – 6 x 20sekund (max), v minutových přestávkách stále šlapat na kole -5minut (65%) – 20minut (90%) – zpět domů

Čtvrtek – cesta na závody

Pátek – ráno: výběh 15minut – strečink (protahovací cviky, které jste se doposud naučili – samozřejmě začínáme kruhovým plynulým cvikem (*obr.1*)- 10x) – 3 x 10 kliků – 15 minut výběh zpět

během dne: trénink na vodě

po skončení jachtařského tréninku uděláme cviky dle obrázků (*obr.46, 47, 48*)

odpoledne: - 20minut běh (80%) – cvičení dle obrázku (*obr.49*) – 10minut běh(80%) – chůze zpět

Sobota - ráno: rozcvička jako v pátek

během dne: trénink na vodě + cvičení jako v pátek

odpoledne: - 10minut běh (80%) - cvičení dle obrázku (*obr.49*) – 8 x 20sek(max), pauzy buď 75 sekund nebo do doby než klesne puls pod 120 – 10 minut volný běh zpět

večer: - 150 rozložených kliků



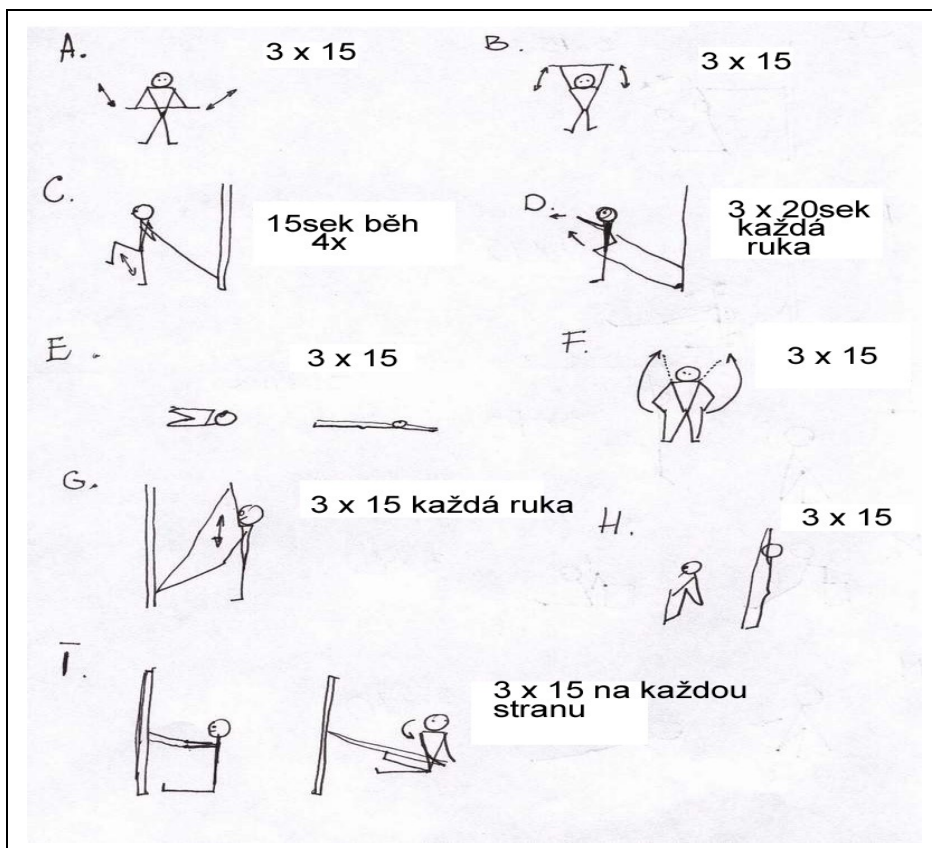
Obr.46



Obr.47



Obr.48



Obr.49

Mikrocykklus 16 /19.4.2009 – 26.4.2009/

Sledování váhy /online tréninkový deník/

Režim každého závodu, který nebudeme brát jako vrchol sezóny – např. Eurolymp Hyeres

Neděle - ráno: výběh 15minut – strečink (protahovací cviky, které jste se doposud naučili – samozřejmě začínáme kruhovým plynulým cvikem (*obr.1*)- 10x) – 3 x 10 kliků – 15 minut výběh zpět

během dne: tréninková rozjíždka + cvičení dle obrázků (*obr.46 a 47*)

odpoledne: - 15minut běh (80%) - cvičení dle obrázku (*obr.49*) – 5minut běh (80%) – chůze zpět

Režim závodu

Pondělí – ráno: pomalý běh 7minut – rozcvička (*obr.1 – 10x, obr.50 , obr.51 – 4x15x* každá noha, *obr.52 – 3x15 sek, obr.53, 54, 55, 56 , obr.57 – 4x15sek, obr.58 – 3x15 sek, obr.59*) – 50 kliků – 5minut běh zpět –zbytek cesty dojít pěšky

během dne: rozjíždky

bezprostředně po rozjíždkách 3 strečinkové cviky dle Vašeho výběru

odpoledne – navečer: - 5 minut běh - 3 minuty chůze - 5 minut běh - 3 minuty chůze – 5 x 20 kliků – 4 různé cviky s gumami (*obr.60*)– pomalý běh zpět

Úterý – ráno: běh 10minut – rozcvička (*obr.1 – 10x*) –100 kliků – 5minut běh zpět –chůze zpět

během dne: rozjíždky

bezprostředně po rozjíždkách 3 strečinkové cviky dle Vašeho výběru

odpoledne – navečer: - 15 minut běh – 6 různých cviků s gumami (*obr.60*) - 5 minut běh - 3 minuty chůze - 5minut běh – chůze zpět

Středa – ráno: pomalý běh 7minut – rozcvička (*obr.1 – 10x, obr.50 , obr.51 – 4x15x* každá noha, *obr.52 – 3x15 sek, obr.53, 54, 55, 56 , obr.57 – 4x15sek, obr.58 – 3x15 sek, obr.59*) – 50 kliků – 5minut běh zpět –zbytek cesty dojít pěšky

během dne: rozjíždky

bezprostředně po rozjíždkách 3 strečinkové cviky dle Vašeho výběru

odpoledne – navečer: - 20 minut běh – 100 kliků - chůze zpět

Čtvrtek – : běh 10minut – rozcvička (*obr.1 – 10x*) –100 kliků – 5minut běh zpět –chůze zpět

během dne: rozjížd'ky

bezprostředně po rozjížd'kách 3 strečinkové cviky dle Vašeho výběru

odpoledne – navečer: - 10 minut běh – 3 minuty chůze – 5 minut běh – 2 minuty chůze-
150 kliků - chůze zpět

Pátek – ráno: pomalý běh 7minut – rozcvička (*obr.1* – 10x, *obr.50* , *obr.51* – 4x15x každá noha, *obr.52* – 3x15 sek, *obr.53*, *54*, *55*, *56* , *obr.57* – 4x15sek, *obr.58* – 3x15 sek, *obr.59*) – 50 kliků – 5minut běh zpět –zbytek cesty dojít pěšky

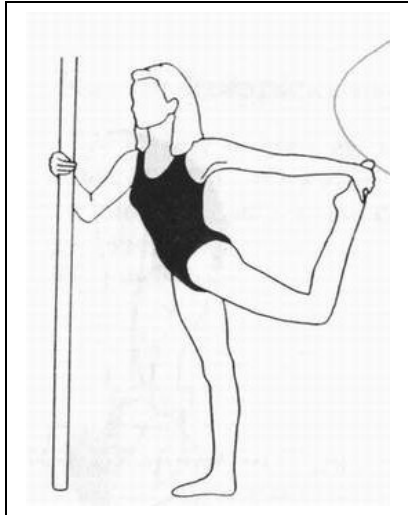
během dne: rozjížd'ky

bezprostředně po rozjížd'kách 3 strečinkové cviky dle Vašeho výběru

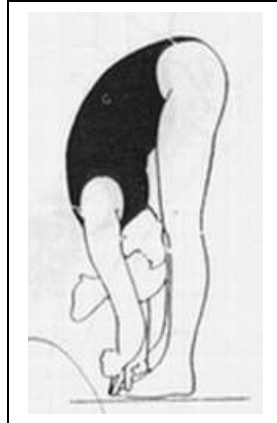
sbalení lodě a cesta k domovu (v případě, že jste vy sami řidiči, nejlepší trenéři ordinují po závodě odpočinek a rozjížd'ku v automobilech nejdříve druhý den ráno – mluvíme-li o vzdálenostech 400km a více)



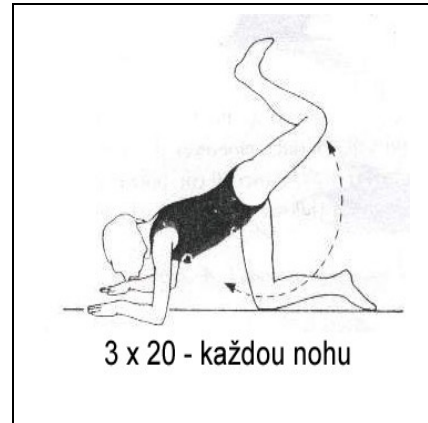
Obr.50



Obr.51



Obr.52



Obr.53



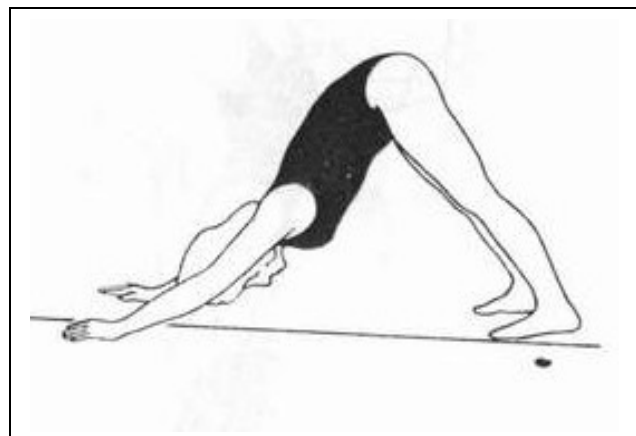
Obr.54



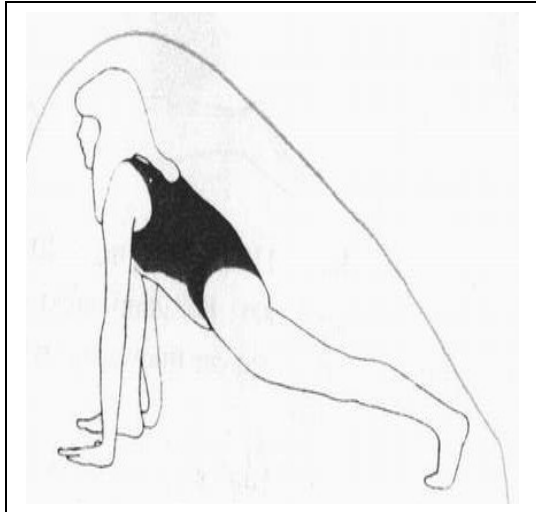
Obr.55



Obr.56



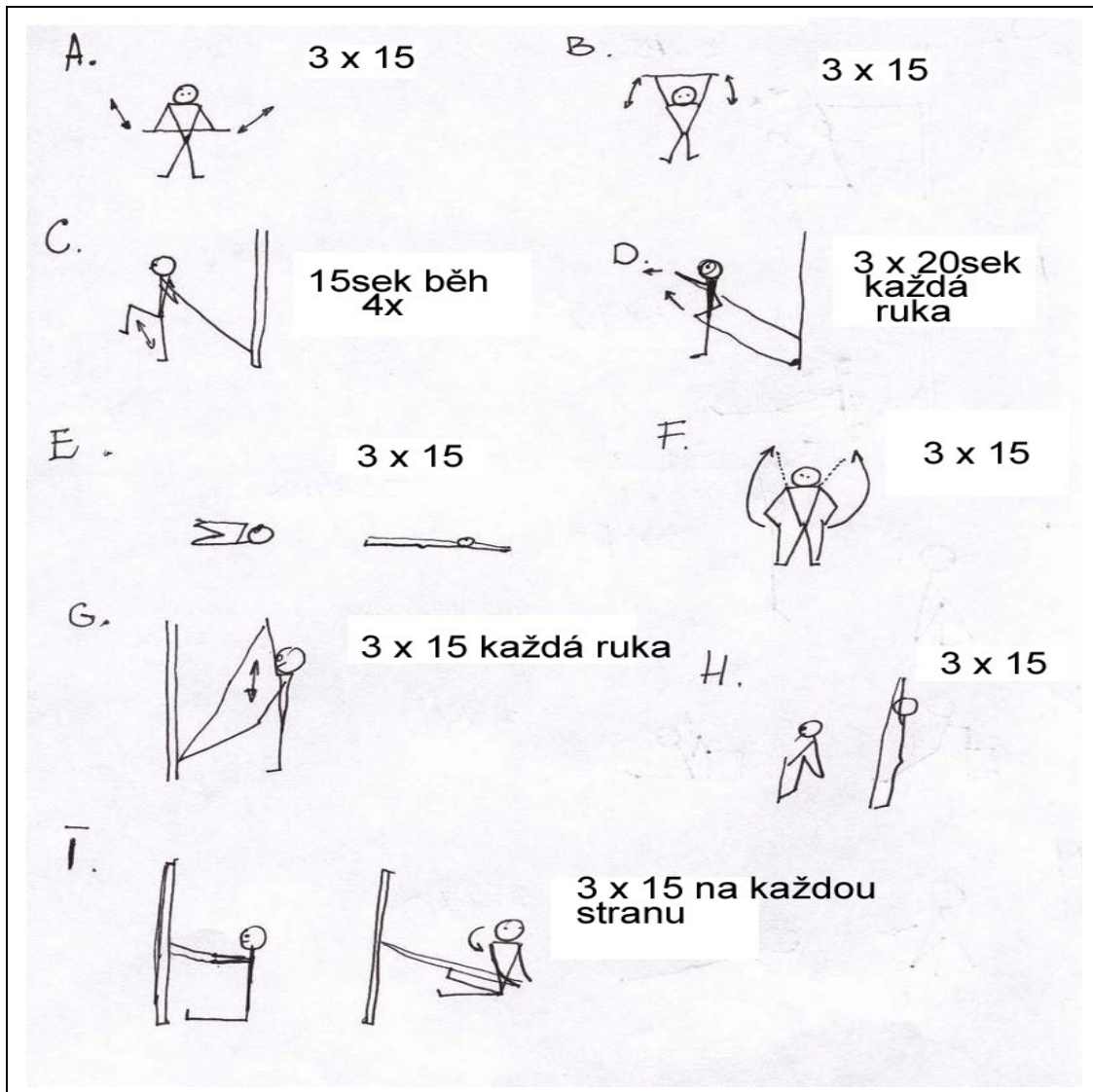
Obr.57



Obr.58



Obr.59



3.Závodní období:

Mezocyklus - 5 - vzorový měsíční cyklus v období závodů

Mikrocyklus 17 /27.4.2009 - 3.5.2009/

Pondělí – FIT-TEST + posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 10 rotoped - posilování provádějte podle obrázků *obr.61 a obr.62*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11 +12, 13+14) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívejte. Po skončení dvojice cviků si udělejte pauzu 3minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Úterý – večer 3 x 6 minut sezení u zdi , 150 rozložených kliků

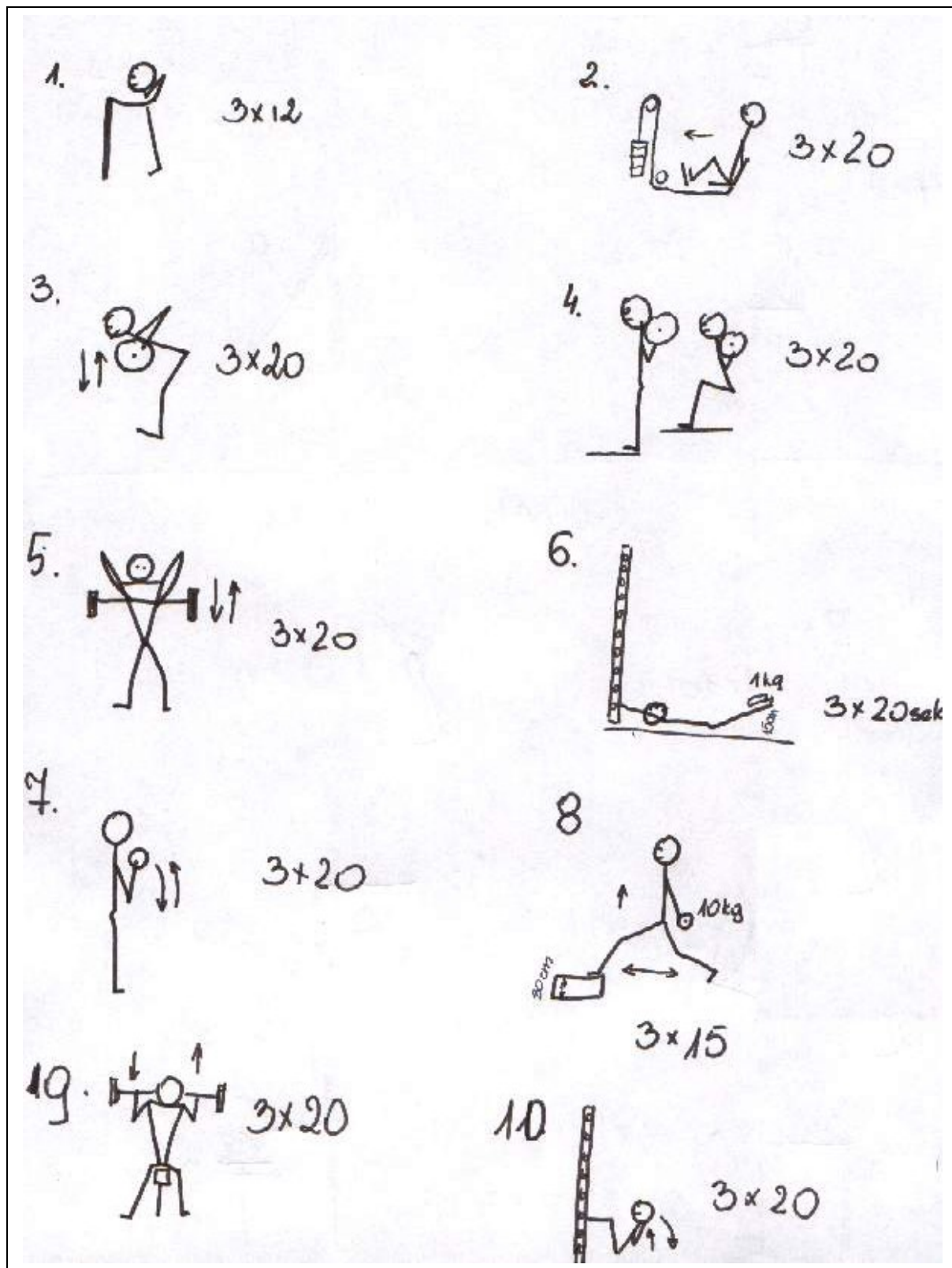
Středa – běhání – 15minut běh (65%) – strečink (7 cviků, které jste se již naučili, použijte pro protažení – jejich volba je vzhledem k délce závodního období na Vás nebo Vašich trenérech) – 6 x 50metrů do kopce (max), pauza (do momentu, kdy puls klesne na 120t/min nebo po 90sekundách) – 5 minut pomalý běh – cvičení s gumami (opět je zde variabilita v cvicích, které umíte + na obr.63 jsou další doplňující cviky) - 6 x 50metrů do kopce (max), pauza (do momentu, kdy puls klesne na 120t/min nebo po 90sekundách) – 5 minut pomalý běh – 5 strečinkových cviků - - 6 x 50metrů do kopce (max), pauza (do momentu, kdy puls klesne na 120t/min nebo po 90sekundách) – 2minuty chůze – pomalý běh zpět

Čtvrtek – projížďka na kole, pokud máte volný čas; večer sezení u zdi 3 x 5 minut

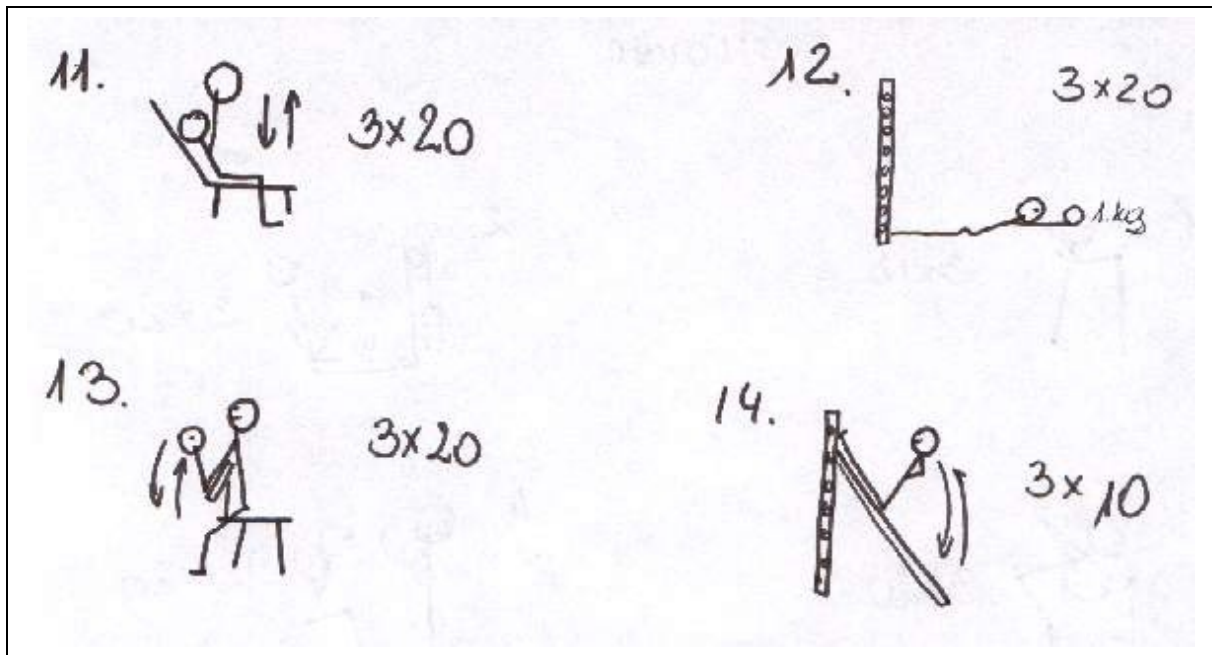
Pátek – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 10 rotoped - posilování provádějte podle obrázků *obr.61 a obr.62*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11 +12, 13+14) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívejte. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 3minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Sobota - plavání – 150m rozplavání kraul – 6x100m – 100m znak – 4x25m kraul (max) – 100 prsa na vyplavání

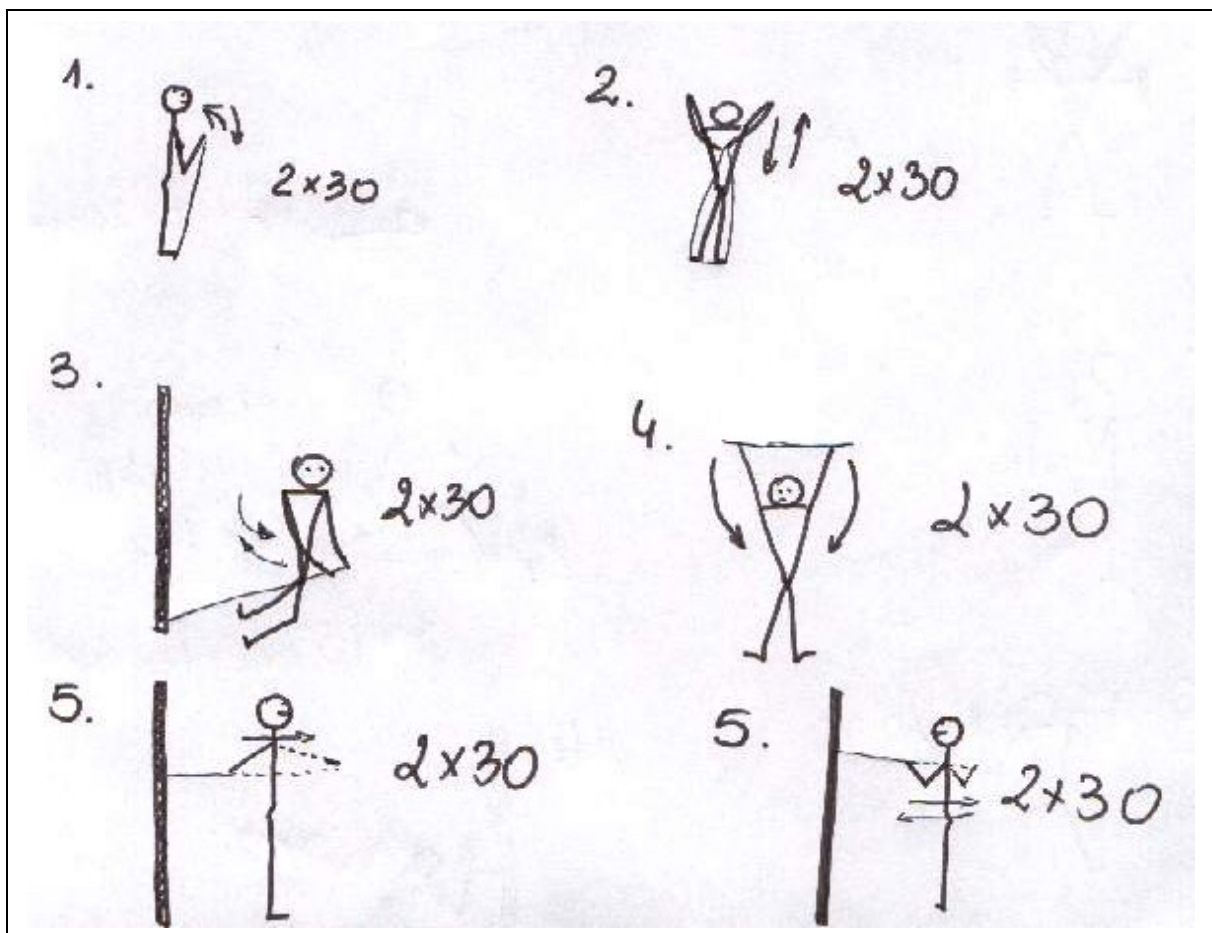
Neděle – regenerace



Obr.61



Obr.62



Obr.63

Mikrocykklus 18 /4.5.2009 – 10.5.2009/

Pondělí – běhání – 15minut běh (65%) – strečink (7 cviků, které jste se již naučili, použijte pro protažení – jejich volba je vzhledem k délce závodního období na Vás nebo Vašich trenérech) – 6 x 50metrů do kopce (max), pauza (do momentu, kdy puls klesne na 120t/min nebo po 90sekundách) – 5 minut pomalý běh – cvičení s gumami (opět je zde variabilita v cvicích, které umíte + na obr.63 jsou další doplňující cviky) - 6 x 50metrů do kopce (max), pauza (do momentu, kdy puls klesne na 120t/min nebo po 90sekundách) – 5 minut pomalý běh – 5 strečinkových cviků - - 6 x 50metrů do kopce (max), pauza (do momentu, kdy puls klesne na 120t/min nebo po 90sekundách) – 2minuty chůze – pomalý běh zpět

Úterý – projížďka na kole, pokud máte volný čas; večer sezení u zdi 3 x 5 minut

Středa – posilovna – strečink 3x5sekund cvik, mobilizace kloubů (dynamické protahování) - 10 rotoped - posilování provádějte podle obrázků *obr.61 a obr.62*, série cviků po dvou (1 + 2, 3 + 4, 5 + 6, 7 + 8, 9 + 10, 11 +12, 13+14) – mezi jednotlivými sériemi neodpočívejte. Po dokončení dvojice cviků si udělejte pauzu 3minuty. Na závěr pobytu v posilovně se vyjeďte 10 minut na rotopedu a protáhněte svalové partie – minimálně 10minut

Čtvrtek - 15minuty pomalý běh - 2min chůze - 150 rozložených kliků -10 minut běh (80%) – 50 kliků - 5 minut lehký běh zpět – (toto čtvrteční cvičení můžete provádět buď doma nebo na Pálavě, kam zajisté jedete na Pálavskou regatu)

Pátek – Pálavská regata – ráno : 10minut běh – 6 protahovacích cvičení – 80kliků – běh zpět do jachetního klubu

po rozjíždkách: 3 protahovací cviky (5minut)

odpoledne – navečer: 15 minut běh – 2minuty chůze – 100kliků – 10minut lehký běh zpět – 6 protahovacích cviků

Sobota – Pálavská regata – ráno : 10minut běh – 6 protahovacích cvičení – 5x 10kliků (maximální rychlost) – běh zpět do jachetního klubu

po rozjíždkách: 3 protahovací cviky (5minut)

odpoledne – navečer: 15 minut běh – 2minuty chůze – cvičení s gumami (6 cviků), 5 x 20 kliků– 10minut lehký běh zpět – 6 protahovacích cviků

Neděle – Pálavská regata – ráno : 10minut běh – 6 protahovacích cvičení – 5x 10kliků (maximální rychlost) – běh zpět do jachetního klubu

po rozjíždkách: 3 protahovací cviky (5minut) + běh 5m na max pro medaili

Další cykly závisí na plánu Vašich závodů a na tom, kam směřujete svojí přípravu resp. na kterém závodě by měla Vaše forma gradovat. Toho docílíte tím, že začnete snižovat objem a intenzitu cvičení několik dní až týdnů před vrcholnou regatou. Avšak po dobu závodního období by jste měli trénovat např. jak je uvedeno v mikrocyklech 17 a 18 s tím, že soubory cvičení v posilovně i gumami si můžete měnit s těmi, které už jste odcvičili, stejně tak jako varianty běhání. Pokud jste ale výše uvedených 18 cyklů poctivě absolvovali, byla by škoda nepokračovat dál. To znamená, že by jste v této fázi měli oslovit na jachtařských závodech nějakého trenéra, který by Vám pomohl s přípravou dalších cyklů nebo by Vám je přímo připravoval.

Závěr

Jaká je Vaše kondice po pravidelných trénincích? Jaká je Vaše psychická pohoda po zimní a jarní fyzické přípravě na závodech i mimo ně? Dokážete na otázku, zda jste udělali vše pro to, aby se Vaše výsledky zlepšovaly, odpovědět ano? Dosahujete lepších umístění než v loňském roce? Jestliže na některé z těchto otázek odpovíte pozitivně a řídili jste se při tréninku alespoň z části touto příručkou, potvrdí Vám Vaše odpovědi tvrzení, že fyzická kondice jachtaře je jedním z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících výsledky a donutí ještě více trénovat. A mě více psát.

Obecné mínění, že jachting je sportem gentlemanů a jedním z fyzicky nejnáročnějších sportů, zkuste naplnit i Vy počínáním, na které budou moci být pyšní Vaši blízcí.

Na úplný závěr bych Vám rád dal ještě poslední radu, kterou se řiďte, zvláště když budete trénovat sami: „Poslouchejte své lepší JÁ a snažte se být vzorem sami pro sebe“.