

Týdenní plán cvičení na reprezentační soustředění kumite pro skupinu (U14 a U16)

Mgr. Lucie Veithová, Bc. Dominik Mikula, Petr Kubička, Martin Bednář

Neděle (Veithová, Kubička)

- Odpolední trénink (15:00 - 16:30) – technicko-taktická příprava
 - pohyb a vzdálenost
 - anticipace v krátké a střední vzdálenosti
 - liniová cvičení útočného a obranného charakteru
 - multitasking a výběrové reakce
- Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)
 - zkvalitnění pohybových vzorů a kompenzační cvičení
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink, jóga
 - plavání, sauna, vířivka, výklus
 - individuální fyzioterapie

Pondělí (Veithová, Kubička)

- Ranní aktivace (7:30 - 8:30)
 - aktivace a koordinace
 - zkvalitnění pohybových vzorů
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink
 - aerobní vytrvalost
- Dopolnední trénink (10:00 - 11:30) – kondiční příprava
 - koordinace oko – ruka – noha
 - úpolová a průpravná cvičení ve dvojicích
 - plyometrie
 - akcelerace a decelerace
 - rychlost se změnami směru
 - vytrvalost v rychlosti
- Odpolední trénink (15:00 - 16:30) – technicko-taktická příprava
 - pohyb a vzdálenost
 - anticipace v krátké a střední vzdálenosti
 - změna směru v návaznosti na útočné nebo obranné akce
 - multitasking a výběrové reakce
- Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)

- zkvalitnění pohybových vzorů a kompenzační cvičení
- mobilita a stabilita, dynamický strečink, jóga
- plavání, sauna, vířivka, výklus
- individuální fyzioterapie

Úterý (Veithová, Kubička)

- Ranní aktivace (7:30 - 8:30)
 - aktivace a koordinace
 - zkvalitnění pohybových vzorů
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink
 - aerobní vytrvalost
- Dopolnední trénink (10:00 - 11:30): kondiční příprava
 - koordinace oko – ruka – noha
 - úpolová a průpravná cvičení ve dvojicích
 - plyometrie
 - akcelerace a decelerace
 - rychlost se změnami směru
 - vytrvalost v rychlosti
- Odpolední trénink (15:00 - 16:30): technicko-taktická příprava
 - pohyb, vzdálenost a pressing z pohledu svalové kontrakce a relaxace
 - rohové zápasové situace, kopy a klinče
 - multitasking a výběrové reakce či taktické strategie
- Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)
 - zkvalitnění pohybových vzorů a kompenzační cvičení
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink, jóga
 - plavání, sauna, vířivka, výklus
 - individuální fyzioterapie

Středa Mix day (Hýsek, Konovalov, Mikula, Blatoň)

- Ranní aktivace (7:30 - 8:30)
 - aktivace a koordinace
 - zkvalitnění pohybových vzorů
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink
 - aerobní vytrvalost
- Dopolnední trénink (10:00 - 11:30) bude upřesněno dle aktuální výkonnosti závodníků

- Odpolední trénink (15:00 - 16:30) bude upřesněno dle aktuální výkonnosti závodníků
- Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)
 - zkvalitnění pohybových vzorů a kompenzační cvičení
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink, jóga
 - plavání, sauna, vířivka, výklus
 - individuální fyzioterapie

Čtvrtek (Veithová, Kubička, Bednář)

- Ranní aktivace (7:30 - 8:30)
 - aktivace a koordinace
 - zkvalitnění pohybových vzorů
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink
 - aerobní vytrvalost
- Dopolnední trénink (10:00 - 11:30): kondiční příprava
 - koordinace oko – ruka – noha
 - úpolová a průpravná cvičení ve dvojicích
 - plyometrie
 - akcelerace a decelerace
 - rychlost se změnami směru
 - vytrvalost v rychlosti
- Odpolední trénink (14:30 - 16:00): technicko-taktická příprava
 - implementace do praxe
 - výběry řešení v různých vzdálenostech – single, double a několikanásobné kombinace
 - technika kopů, klinčů a porazů
 - schopnost otáčet bodový rozdíl pomocí ippon technik
- ORLÍK COMBAT RACE (18:00 – 18:30)
- Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)
 - zkvalitnění pohybových vzorů a kompenzační cvičení
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink, jóga
 - plavání, sauna, vířivka, výklus
 - individuální fyzioterapie

Pátek (Veithová, Kubička, Bednář, Beníšek)

- Ranní aktivace (7:30 - 8:30)
 - aktivace a koordinace
 - zkvalitnění pohybových vzorů
 - mobilita a stabilita, dynamický strečink
 - aerobní vytrvalost
- Dopolnední trénink (10:00 - 11:30): kondiční příprava
 - koordinace oko – ruka – noha
 - úpolová a průpravná cvičení ve dvojicích
 - plyometrie
 - akcelerace a decelerace
 - rychlost se změnami směru
 - vytrvalost v rychlosti
- Odpolední trénink (15:00 - 16:30): technicko-taktická příprava – bude upřesněno dle aktuální výkonnosti závodníků
 - Modelové situace, individuální zpětná vazba, specifické situace na individuální slabé a silné stránky
- Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)
 - grill party
 - individuální fyzioterapie

Sobota (Veithová, Kubička)

- Ranní trénink (8:00 - 9:00)
 - implementace a optimalizace individuálních silných a slabých stránek
 - multitasking a reakční cvičení