

# KONSPEKT TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Datum:

Družstvo:

Kategorie:

č. MC:

Materiál:

Místo:

č. TJ:

Zaměření TJ:

Délka TJ:

*gólmani:*

## PŘÍPRAVNÁ ČÁST:

(2/6 TJ - 2hod. = 40 min. 1,5hod. = 30 min. 1hod. = 20 min. 3/4hod. = 15 min.)

## HLAVNÍ ČÁST

(3/6 TJ - 2hod. = 60 min. 1,5hod. = 45 min. 1hod. = 30 min. 3/4hod. = 23 min.)

<b>čas:</b>	<b>obsah:</b>	<b>organizace:</b>
IZ:		
IO:		
<i>g:</i>		

<b>čas:</b>	<b>obsah:</b>	<b>organizace:</b>
IZ:		
IO:		
<i>g:</i>		

<b>čas:</b>	<b>obsah:</b>	<b>organizace:</b>
IZ:		
IO:		
<i>g:</i>		

<b>čas:</b>	<b>obsah:</b>	<b>organizace:</b>
IZ:		
IO:		
g:		

<b>čas:</b>	<b>obsah:</b>	<b>organizace:</b>
IZ:		
IO:		
g:		

<b>čas:</b>	<b>obsah:</b>	<b>organizace:</b>
IZ:		
IO:		
g:		

Pomůcka:  
 turnaj pro 4 družstva: A-B, C-D, A-C, B-D, B-C, A-D  
 turnaj pro 5 družstev: A-B, C-D, E-A, B-C, D-E, A-C, B-D, C-E, A-D, B-E

Vysvětlivky:  
 MC = mikrocyklus, TJ = tréninková jednotka, IZ= interval zatížení,  
 IO= interval odpočinku, g = gólmani

### ZÁVĚREČNÁ ČÁST:

(1/6 TJ - 2hod. = 20 min. 1,5hod. = 15 min. 1hod. = 10 min. 3/4hod. = 7 min.)

TJ	CP	LA	ANP	O2	čas	%
HRA						
HCV						
NA						
KV						
KSP						
REG						
celkem						

### Hodnocení TJ:

Vysvětlivky:

HRA= hra, HCV = herní cvičení, NA = nácvik, KV = kondice všeobecná,  
 KSP = kondice specifická, REG = regenerace; energetické zóny: CP = kreatin-  
 fosfát, LP = laktátové pásmo, ANP = anaerobní práh, O2 = aerobní zóna