

Roční tréninkový cyklus SK Janské Lázně - sportovní středisko - přípravné období 1 - květen až červenec

	ledovec	tréninky lyže	počet trénink jednotek týdně	kondiční soustředění	priorita v trénincích	další
PŘÍPRAVKA	ne	ne	2 jednotky á 60-90 min.	1. na začátku cyklu - zaměřené na základní vytrvalost - prodloužený víkend. 2. na konci cyklu (koncem července) - týdenní kondiční soustředění	motorické učení, základní vytrvalost, sportovní hry, všeobecný rozvoj, koordinace, základy sportovních her	motorické testy v květnu
PŘEDŽACTVO - 9-12 let	ne	ne	2-3 jednotky á 90 min.	1. na začátku cyklu - zaměřené na základní vytrvalost - prodloužený víkend. 2. začátkem prázdnin - příměstské soustředění - 4-5 dní - horské kolo, gymnastika, inline brusle, vytrvalost a rychlost 3. na konci cyklu (koncem července) - týdenní soustředění - rozvoj a nácvik všech dovedností	1x základní vytrvalost 1x všeobecná síla 1x gymnastika, brusle, koordinace	motorické testy v květnu
ŽACTVO - 12-16 let	případný 5denní ledovec	zdokonalení techniky, odstraňování technických nedostatků,	3-4 jednotky á 90 min.	1. na začátku cyklu - zaměřené na základní vytrvalost - prodloužený víkend. 2. začátkem prázdnin - příměstské soustředění - 4-5 dní - horské kolo, gymnastika, inline brusle, vytrvalost a rychlost	základní vytrvalost všeobecná síla rychlá síla hry, rovnováha	motorické testy v květnu
JUNIOŘI	10 dní ledovec	zdokonalení techniky OS, SL a SG, odstranění technických nedostatků	4-5 jednotek á 90 min.	individuální tréninky a soustředění podle požadavku skupiny	rychlá síla, všeobecná síla, základní vytrvalost, posilovna, gymnastika,	motorické testy v květnu

Roční tréninkový cyklus SK Janské Lázně - sportovní středisko - přípravné období 2 - srpen - říjen

	ledovec	tréninky lyže	počet trénink jednotek týdně	kondiční soustředění	priorita v trénincích	další
PŘÍPRAVKA	ne	ne	2 jednotky á 60-90 min.	ne	všeobecná síla, rychlost, koordinace, ohebnost a technické základy pohybů, hry	motorické testy v říjnu
PŘEDŽACTVO - 9-12 let	ano - říjen - 5 dní	technika OS, průpravná cvičení, podstatné pohyby, nácvik techniky OS v krátkých tyčích, starty, sjezdový postoj	3-4 jednotky á 90 min.	na konci prázdnin - windsurfování a kondiční soustředění - Pálava	1x základní vytrvalost 1x všeobecná síla 1x obratnost, hry ohebnost a technické základy pohybů	motorické testy v říjnu zátěžové testy doktor
ŽACTVO - 12-16 let	5-10 dní lyžování	zdokonalení techniky OS a SL, průpravná cvičení, základní nácvik SG, branky - SL krátké tyče, taktiky OS - stopa, starty atd.	3-5 jednotky á 90 min.	1. uprostřed srpna - hlavní kondiční soustředění - 7 dní - rozvoj a nácvik všech dovedností 2. na konci prázdnin - windsurfování a kondiční soustředění - Pálava - 4-5 dní	anaerobní vytrvalost všeobecná síla silová vytrvalost základní vytrvalost ohebnost a technické zdokonalení pohybů	motorické testy v říjnu zátěžové testy doktor
JUNIOŘI -	20-25 dní na ledovci	volné lyžování na SL/OS, cvičení, trénink SL a OS v branách. Volné lyžování na SG lyžích	5-6 tréninků	individuální tréninky a soustředění podle požadavku skupiny	základní vytrvalost, síla, rychlá síla, anaerobní vytrvalost	motorické testy v říjnu zátěžové testy doktor

Roční tréninkový cyklus SK Janské Lázně - sportovní středisko - přípravné období 3 - listopad-prosinec

	ledovec	tréninky lyže	počet trénink jednotek týdně	priorita v trénincích	další
PŘÍPRAVKA	ano - plus tréninky doma - 5 dní	zvládnutí oblouku po hraně, kontrola rychlosti, technika OS, základní pohyby a technika, rozježdění	2-3 jednotky á 90 min.	všeobecná síla, rychlost, koordinace, ohebnost a technické základy pohybů, hry	
PŘEDŽACTVO - 9-12 let	ano - plus tréninky doma - 10 dní	technika OS, průpravná cvičení, podstatné pohyby, nácvik techniky OS v krátkých tyčích, starty, sjezdový postoj. Brány - závodní technika, cvičení v branách, závodní podmínky, taktiky v OS i SL	3-4 jednotky á 90 min.	1x rychlost, koordinace 1x silová vytrvalost nohy 1x všeobecná vytrvalost napodobivá cvičení	
ŽACTVO - 12-16 let	ano - plus tréninky doma - 10 dní	zdokonalení techniky OS, SL a SG, průpravná cvičení, starty, tréninky v závodních podmínkách, taktika OS a SL	3-5 jednotky á 90 min.	obratnost rychlá síla silová vytrvalost napodobivá cvičení	závody
JUNIOŘI -	ano - plus tréninky doma - 10 dní	SL tyče tréninky, OS a SG v branách, měřené tréninky na čas, závodní jízdy	4-5 jednotek	rychlá síla, silová vytrvalost nohy, obratnost, všeobecná síla - posilovna	závody

Roční tréninkový cyklus SK Janské Lázně - sportovní středisko

	závody	tréninky lyže	počet trénink jednotek týdně	priorita v trénincích	přechodné období- duben
PŘÍPRAVKA	8-12 startů	technika OS, základní pohyby a technika, základy a rozvoj závodní techniky, starty, jízda ve všech terénech + další všestrannostní aktivity - běžky, SNB apod.	2-4 jednotky á 90 min. - lyže vč. závodů	motorické učení, rozvoj pohybových dovedností, seznámení se závoděním na lyžích a první závody	bez lyžování, 1-2x týdně všestrannostní udržovací trénink, sportovní hry a základní gymnastika, sportovní návyky tréninkové jednotky - rozcvičení, hlavní jednotka, protažení
PŘEDŽACTVO - 9-12 let	10-15 startů	rozvoj závodní techniky v různých podmínkách, obratnosti, nácvik techniky slalomu a nácvik v nízkých tyčích + další všestrannostní aktivity - běžky, skialpy, SNB apod.	3-4 jednotky á 90 min. - lyže vč. závodů 1-2 jednotky kondice	udržovací trénink, kompenzace, pohyblivost, koordinace apod.	bez lyžování, případně pouze volné lyžování bez intenzivní zátěže, vyrovnávací sporty - gymnastika, koordinace, vytrvalostní sporty podle chuti
ŽACTVO - 12-16 let	15-25 startů	stabilizace a rozvoj základní techniky OS, SL a SG. Zdokonalení v náročných podmínkách + další všestrannostní aktivity - běžky, skialpy, SNB apod.	4-5 jednotek vč. závodů + kondice 1-3 jednotky	udržovací trénink, kompenzace, pohyblivost, koordinace apod.	v lyžování opakování a zdokonalování dovedností, vyrovnávací sporty bez intenzivní zátěže - gymnastika, koordinace, vytrvalost
JUNIOŘI -	max. 30 startů na FIS závodech	stabilizace závodní techniky ve všech disciplínách	5-7 jednotek včetně závodů	udržovací trénink, pohyblivost a kompenzace	v lyžování opakování a zdokonalování dovedností, vyrovnávací sporty bez intenzivní zátěže - gymnastika, koordinace, vytrvalost

	všeobecná síla		
	rovnováha		
	rychlá síla		
	speciální cvičení	napodobivá, inboard, trampolína	
	koordinace		
	základní vytrvalost	běh, kolo,	
	ostatní	hry v tělocvičně, běžecká ABC	
	kompence		
	rychlost realizační		
	vytrvalostní síla	posilovna	
	reakční rychlost	do 3 sec	