



TRÉNINGOVÝ PLÁN

Pripravené pre: JOZEF MRKVIČKA

Autor: Mgr. MILOŠ NĚMÝ

10. septembra 2018

ZHRNUTIE

Predmet

Tréningový plan na obdobie troch mesiacov.

Ciele

Komfortnejšie sa cítiť v cestách obtiažnosti 7a, hlavne počas výjazdu do Paklenice.

Testovanie

V tabulke vidíš porovnanie základných testov s inými lezcami. Vis na lište je na úrovni sedmičkových lezcov, fix v zhybe na úrovni štvorkových. Presah na campuse je tiež na úrovni lezcov sedmičkových. Naším hlavným cieľom bude popracovať na sile prstov a výdrži vo fixoch. Ale najskôr musíme telo na to pripraviť.

VÝSLEDKY TESTOV - POROVNANIE			
UIAA	VIS 2CM LIŠTA (% z hmotnosti) - prepočítané / 1 ruka	VÝDRŽ V ZHYBE obojruč (s)	PRESAH VERTIKÁLNY (campus - cm)
4	0.42	19,1	47
5	0.52	28,9	56
6	0.61	38,8	65
7	0.7	48,6	75
8	0.79	58,5	84
9	0.88	68,4	94
10	0.98	78,2	103
11	1,07	88,1	112
12	1.16	97,9	122
VÝSLEDOK	120 kg	21s	78 cm

TRÉNINGOVÝ MAKROCYKLUS

Meno/Rok		Ciele																									
JOZEF MRKVIČKA / 2018		Objem, rozvoj silovej vytrvalosti a hypertrofie									Rozvoj maximálnej sily, výbušnosti					Rozvoj výbušnosti, AN vytrvalosti				Prelezy projektov, sústredenie na cieľ sezóny							
		Jan					Feb				Mar				Apr				May				Jun				
Týždeň		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
focus	AE vytrvalosť																										
	Max sila/výbušnosť																										
	AN vytrvalosť																										
	Oddych																										
Počet dní tréningu	7																										
	6																										
	5																										
	4																										
	3																										
	2																										
	1																										

Takto bude vypadáť tvoj focus

V tabulke vidíš zameranie počas trojmesačného obdobia. Aby sme mohli rozvíjať silu a AN silovú vytrvalosť, najskôr väčším objemom pripravíme telo na túto záťaž, aby sa potom po príslušnom oddychu telo lepšie adaptovalo na zaťaženie s väčšou intenzitou.

Poznámky:

TRÉNINGOVÝ PLÁN 1

Tréningový plán na ďalší týždeň. Dôležité je robiť si poznámky ku každému cvičeniu, aby sme mohli potom prípadne upraviť dávkovanie. Poznámky typu - či boli odvcičené, či nie, poprípade bodovať cvičenie od 1 do 10, podľa subjektívneho pocitu ako ťažko dané cvičenie išlo vykonať.

TRÉNINGOVÝ PLÁN 1 JOZEF MRKVIČKA

A/N	Dátum	Úloha 1	Úloha 2
	10.9.18	VOLNO	
	11.9.18	DOSKA	LEZENIE 1
	12.9.18	VOLNO	BEH
	13.9.18	DOSKA	LEZENIE 2
	14.9.18	VOLNO	
	15.9.18	VOLNO	
	16.9.18	DOSKA	LEZENIE 3
	17.9.18		

Poznámky:

Doska

Ak máš doma dosku, najlepšie je toto odtrénovať ráno, pred tréningom a potom večer liezť. Ak máš možnosť ísť ráno na stenu, o to lepšie, lebo to môžeš odcvičiť presne na tých istých chytoch, na ktorých sme testovali. Trénuješ najskôr prsty, postupne cvičenia od 1 do 5 s príslušnými oddychmi.

DOSKA	TYP CVIČENIA	ČAS VISENIA	ODDYCH	POČET SÉRIÍ	POZNÁMKY
1	VIS POLOUZAVRETÝ ÚCHOP	20s	40s	3	20s vis, 40s odдых, 3x
2	VIS STISK	12s	24s	3	
3	VIS OBLÁ OTOČNÁ HRAZDA (alebo oblina na doske)	30s	1m	3	
4	ZHYBY	5x	20s	10	
5	VÝDRŽ VO FIXE	10s	20s	9	výdrž 10s vo fixe nad hrazdou, ďalší vis uhol 90° v lakti, ďalší 120°. Opakovať 3x.

Poznámky:

Lezenie

Lezenie striedaš podľa plánu: v utorok 1, vo štvrtok 2,... Keď budeš liezť s lanom, najlepšie by bolo, keby ťa niekto iba istil, a mohol si oddychovať tie tri minúty. Keď budeš istiť, bude lepšie, keď si dáš dve cesty naraz a potom dlhšiu prestávku. Ide o to, aby si dodržal dostatočnú denzitu tréningu.

LEZENIE	TYP LEZENIA	ODDYCH	POČET SÉRIÍ	SPOLU	POZNÁMKY
1	10min lezenie v kuse	5m	5	50m	Liezť tak, aby čo najmenej natekalo... Ak natečie, sklepať a liezť ďalej. Ale držať sa na hranici natekania! Neliezť veľmi ľahké cesty.
2	4 x 4 bouldre	2m	2	28 bouldrov	Ľahší boulder, cca 70% z max, 4x po sebe s oddychom iba na namádžovanie. Oddych 2 min a ďalší boulder 4x. Po odlezení 4 rôznych bouldrov oddych 5 min. Celé zopakovať 3x.
3	Lano	3m	12		Cesty: 6a, 6a+, 6b, 6b+, 6b, 6b+, 6a+, 6b, 6b+, 6b, 6a+, 6a.

Poznámky: