

Tréninkový plán pro letní přípravu – junioři

Charakteristika: věk 18 – 20 let

- V této věkové kategorii dochází k maximalizaci intenzity tréninkového zatížení
- Tréninková zátěž je velmi blízká tréninku dospělých

Obsah tréninkových jednotek

- Silový trénink
 - trénink maximální síly
 - trénink výbušné síly dolních končetin
 - trénink CORE
- Trénink rychlosti a rychlostní vytrvalosti
 - Agility
- Koordinace
 - Gymnastika, atletika
- Trénink vytrvalosti
 - Schopnost vypořádat se laktátovým zatížením
- HRA
 - Nejdůležitější součást tréninku (fotbal, basketbal, florbal, rugby)
 - Vytváření herních návyků
 - Trénink kondičních schopností společně s herními dovednostmi (obsahuje vytrvalost, rychlost, sílu, psychické zatížení)