

Týždenný tréningový výkaz - sezóna 2008/9

Týždeň:

od 16.8. do 23.8.2008 - sústreďenie Heľpa

Šermiar:

	So	Ne	Po	Út	St	Št	Pi	Spolu
v minútach	19.VIII	20.8.	21.8.	22.8.	23.8.	24.8.	25.8.	
1. Škola s trénerom								
2. Ostré zápasy na 5zásahov-5minút								
3. Dohovorené cvičenia +bodanie do terča						10	10	20
4. Voľný šerm (bez počítania zásahov)				M u r á ň -turistika				
5. Súťažné zápasy								
6. Dané - obdržané zásahy (+ -)								
7. Modelovaný šerm								
8. Technický výcvik nôh	20	30	30		45	50	30	205
9. Špec. šerm. gymnastika	5	5	5		5	5	5	30
Objem špec.prípr-spolu	25	35	35		50	65	45	255
10. Plyometr.cvičenia (poskoky, odrazy, švihadlo)	10	15			30	30	10	95
11. Štarty, krátke šprinty	10	35	20		10	10	15	100
12. Beh		45	40		30	20	40	175
13. Posilovanie		10	30		30	20		90
14. Ost. formy tréningu (pohyb.hry)	30	40	55	210	40	45	30	450
15. Koordinácia: reflex, orientácia,rytmus, reak.		15	20		10	10	10	65
16. Rozcvička - strečing	15	30	30		30	30	20	155
17, Kompenz.cvičenia, stabilizácia (izometr.cv.)		5			10	10	10	35
Všeob.prípr.spolu	65	195	195	210	190	175	135	1165
18. Rehab.cv, sauna, masáž, plávanie, dých.cv.	30			60			60	150
Spolu	120	230	230	270	240	240	240	1570