



System přípravy pro rok 2017

1) Zimní přípravné období 2.12.2016 – 28.2.2017

a. Všichni tělocvična v ZŠ Kvasice 2x týdně

- Středa 16:30-18:00
- Pátek 17:00-18:30

b. Spinning Sportcentrum Paráda Kroměříž

- pro mě jediný akceptovatelný termín je pondělí s Pavlem Mrázkem
- zatím stále v jednání, problém s termínem a obsazením

c. Víkendy – horolezecká stěna ve Zlíně, plavecký bazén, běžky, túry, lyžování, bruslení

- Vždy dle počasí
- 1x za 14 dní
- Budu se snažit dát vědět co nejvíce dopředu, čekám většinou na předpověď počasí – kvůli typu aktivity

d. Kolo

- Ročník 2002 a starší
- Min 1x týdně
- Individuálně, nebo na nedělních vyjíždkách se skupinou dospělých
- Silnice i MTB

e. Zimní soustředění všichni

- Od 11.1.-15.1. Chata Mečová
- Běžky, lyže, túry, výběhy, hry, bazén, sauna...
- Náplň dle počasí, podrobnější info později

Pokud bude zima přát, nejvíce bychom se zaměřili na běžky, bruslení – klidně i místo tělocvičny

2) Přípravné období II. 1.3.2017 – do prvních závodů

a. Kolo/tělocvična

- Dle počasí
- 2 x týdně
- Úterý, čtvrtek
- Postupný přechod ke klasickým tréninkům
- Silniční trénink pravděpodobně ve středy – pro všechny kdo mají silnici ☺ (takže Ježíšku ??? .)

b. O víkendech

- Vyjíždky zaměřené na dlouhodobou vytrvalost, případně túra nebo výběh
- 1x za 14 dní

3) Závodní období od prvního závodního víkendu – 15.10.2016

a. Kolo

- 2x týdně MTB klasický trénink všichni (úterý, čtvrtek)
- 1x za 14 dní dobrovolně na Pumptracku – pokusím se sehnat vedoucího
- Silniční středy pro všechny co mají silničky
- 1x v měsíci závodní MTB středy



- Víkendový závodní program
- Dráha Prostějov 1x za měsíc

b. Jarní soustředění

- Místo, termín bude upřesněn
- Pravděpodobně květen
- Všichni od 26'' kol nahoru

4) Přejížděné období 16.10.2017 – 1.12.2017

- Omezené tréninky/volno
- Dobrovolné víkendové túry/vyjíždky