

TRIATLON

PRO DĚTI



DUBEN 2018

V TOMTO ČÍSLE:

TRÉNINK ŽÁKOVSKÉHO
TRIATLONU PODLE
JANA VAŇKA

TRÉNINK JUNIORSKÉHO
TRIATLONU PODLE
JAROSLAVA FORMÁNKA

HODNĚ ŠTĚSTÍ
DO SEZÓNY 2018
PŘEJE TÝM ČTA

ÚVODNÍ SLOVO

Vážený sportovní přítel, zima je u konce a nezadržitelně se blíží nová triatlonová sezóna. Již nyní jsou v plném proudu závody ČP v aquatlonu, které slouží jako výborná příprava na hlavní část roku a těší se stále větší oblibě. Dokonce padají i účastnické rekordy a my pevně věříme, že tento trend bude pokračovat. Abychom však jen nedoufali,

připravili jsme pro Vás všechny od konce minulé sezóny několik nových projektů, které by měly přinést větší propagaci triatlonu u nás. Vedle posílení toku informací na našich třech již známých mediálních kanálech - Facebook, Instagram a web triatlon.cz - jsme zavedli i další informační média, která by k tomuto měla přispět.

pokračování na další straně



ÚVODNÍ SLOVO

pokračování z předchozí strany

Prvním z nich je nový web triatlonprodeti.cz, který má za úkol informovat všechny fanoušky o tom, co se děje v prostředí mládežnického triatlonu. Kdo na naše stránky zavítá, najde zde jednak mnoho informací ze zákulisí triatlonových týmů u nás, ale také plno metodických rad a postupů, jak trénovat děti a mládež.

Další naší aktivitou je posílení již fungujícího projektu Můj první triatlon, kde pracujeme na lepší zásobárně informací. Tyto informace najdete na webu mujprvni triatlon.cz, kam pro Vás píše nový koordinátor neolympijského triatlonu Martin Matula. Najdete zde mimo jiné mnoho rad pro začínající triatlonisty, tréninkové

plány a doporučené závody pro Váš první start.

Kvalitní informace se ale neobejdou bez pomoci Vás všech. Apeluji tedy na ty, kteří mají, co říci, vědí o zajímavé informaci z triatlonového prostředí, mají v týmu nadějněho závodníka nebo závodnici, napište nám svůj příběh, dejte nám vědět, co je nového a my to velmi rádi zveřejníme na vhodném webu. Můžete se obracet na mě: frantisek.schoval@triatlon.cz.

Ruku v ruce s těmito změnami jsme pro všechny zájemce o triatlon připravili během zimního období několik víkendových kempů pro mládež a začínající triatlonisty. Především o kempy dětí a mládeže byl enormní zájem, takže se

můžete těšit na jejich pokračování i v budoucnu. Co se týče zajištění akcí pro elitní závodníky, i zde došlo k výraznému posunu, který by měl přinést větší zprofesionalizování služeb, které ČTA naším nejlepším triatlonistům poskytuje.

Celkově se tedy budeme snažit zajistit maximálně profesionální servis pro všechny, od elitních závodníků, přes mládež až po začínající triatlonisty. Chceme totiž triatlon přiblížit všem a otevřít tak brány tohoto krásného sportu široké veřejnosti.

Za celý redakční tým ČTA Vám přeji úspěšný „skok“ do nové sezóny.

František Schoval
hlavní redaktor

TRÉNINKOVÝ PLÁN

7. mezocyklus: 2018 (duben)

ŽÁCI

Duben je ve znamení aquatlonů. Ještě poslední den v březnu je Mistrovství ČR v aquatlonu jednotlivců i klubů v Jablonci nad Nisou. A následuje hned série pohárových aquatlonů:

8.4. 2018 - Příbram
14. 4. 2018 - Karviná
21.4. 2018 - Praha

Na tyto závody, snad mimo MČR v Jablonci a hlavně u mladších kategorií, nijak závodní formu neladíme. Před závodem jdeme cca dva dny lehčí trénink, abychom nezávodili v únavě. Ale už si zkusíme varianty posledního předzávodního dne k pozdějšímu přesnějšímu vyladění před triatlonovým závodem.

V plaveckém tréninku se dál věnujeme průpravným cvičením, kterými odstraňujeme nedostatky v plavecké technice. Soustředíme se na správnou polohu těla ve vodě a na dokonalé zpevnění těla. Zdokonalujeme účinnost plaveckého záběru procvičováním základních technických cvičení.

PŘÍKLADY ZÁKLADNÍCH CVIČENÍ

- Doháněný kraul vpředu
- Doháněný kraul vzadu
- Ostrý loket (žebrování)
- Brnkačky
- Vyhadzování (na konci záběru napjatá paže „vyhodí“ vodu)
- V poloze na boku Kn, dýchání na 12kopů, jedna paže je ve vzpažení, dlaň směřuje dolů, druhá paže je v připázení. Každých 12 kopů plavec zabere vzpaženou paži a vzpaží opačnou paži
- Kn s deskou
- Kn ve splývavé poloze bez desky
- Kn s připázenými rukama na levém / pravém boku
- Kp s piškotem, nohy křížem nebo svázané páskou
- Kraul s rukama v pěst, 1 prst, 2 prsty
- Kraul, záběr 3x levá paže, 3x pravá paže

Další technické bloky:

1. 12 kopů levý bok (LB), 12 kopů PB, rotace ze sculingu
 2. Dtto, na LB levá paže vzpažit, pravá v připázení a opačně
 3. 12 kopů na LB + 12 kopů na PB – přetočení se záběrem
 4. Žebrování
 5. Rotace se 3 - 5 - 7 celými záběry
 6. Celý kraul s důrazem na začátek záběru a rotaci
-
1. 25m LB + 25m PB – paže u těla
 2. 2x25 pravidelná rotace z LB na PB, paže u těla
 3. Rotace po 12 kopech – hlava ve vodě, obličej dolů, nádech po 6-12 kopech
 4. Stejně jako 3, přidáme žebrování
 5. Stejně jako 3, ale X x žebruj, pak celý záběr a rotace
 6. Pomalý kraul s maximální rotací
-
1. K nohy, paže ve vzpažení, LP provádí půl záběru
 2. K nohy, paže ve vzpažení, PP provádí půl záběru
 3. K nohy, paže ve vzpažení, LP provádí půl záběru s packou
 4. K nohy, paže ve vzpažení, PP provádí půl záběru s packou
 5. 25m LP (co nejlepší čas a co nejméně záběrů)
 6. 25m PP (co nejlepší čas a co nejméně záběrů)
 7. 25 K souhra – závodní počet záběrů
-
1. K paže, desku mezi nohy, po každém záběru se paže dotkne desky
 2. Dtto 1, ale lehce přikopávat
 3. K souhra

Příklad plavecké tréninkové jednotky č. 1:

Rozplavání 500 m, všechny způsoby	500 m
Technika 500 m	500 m
K_ 5x200, pauza=0,5min	1000 m
K_ 10x50, start 1min	500 m
K_ 4x25m sprint	100 m
Vyplavání 400m	400 m

Celkem 3000 m

Příklad plavecké tréninkové jednotky č. 2:

Rozplavání	400 m
Technika	500 m
K_ 8x50, start 0:45	400 m
K_ 4x100, P= 1min	400 m
K_ 400_ technicky	400 m
K_ 2x200_ packy_ P=1min	400 m
K_ 4x100_ start 1:30	400 m
K_ 4x25_ sprint se skokem	100 m
Vyplavání	400 m

Celkem 3400 m

V běhu zařazujeme do tréninku intervaly nejen ve formě vybíhaných kopců, ale i v tréninku na dráze. Samozřejmostí jsou běžecká cvičení na úsecích 25-50m. Zařazujeme běžecké úseky ve formě nabíhaných rovinek 50-100m, soustředíme se na perfektní techniku. Kratší, nabíhané, úseky (20-30m) běháme téměř maximálním úsilím.

Další motivy na dráze:

- 5- 10x 200m, P= mezikus/mezichůze v délce 100-200m
- 3-5x 400m v tempu závodu, P= cca 1min.
- Pyramida 100-200-300-200-100, P=mk/mch 50-100m
- Rovinka 100m svižně + zatáčka100m mezikus + rovinka 100m svižně + zatáčka100m mezikus – tento 400m okruh je možné běžet 3-5x.
- 10x100m stupňovaně, ABC 4x60m intenzivně, 400m mezikus, 4x60m odrazová cvičení, 100m mezikus, 4x100m stupňovaně
- 4-6x600, P= 200m mezikus
- 3x400,P=200 mezikus + 3x1km, P=3min mezichůze
- 1,6km + 1,2km + 800m + 400m

Příklad dubnového týdenního plánu pro nejmladší kategorii a pro začátečníky:

Pondělí	volno, strečink
Úterý	plavání cca 1 hod
Středa	I. běh - dráha - 1 hod - RRR + ABC
Čtvrtek	plavání cca 1 hod
Pátek	běh - dráha
Sobota	I. plavání 1 hod II. kolo
Neděle	I. kolo II. běh

Celkem cca 7 - 9 hodin

Týden se závodem v sobotu:

Pondělí	volno, strečink
Úterý	plavání cca 1 hod
Středa	běh - dráha
Čtvrtek	plavání cca 1 hod
Pátek	běh 0,5hod - RRR+ 3-5x 300m v tempu závodu + 1km výklus
Sobota	závod aquatlon
Neděle	regenerace – dle počasí kolo 1 – 1,5 hodin nebo lehký běh cca 0,5 – 1 hodina

Starší žáci stále lehce zvyšují objemy, a to hlavně díky tréninkům na kole. V tréninku stále klademe důraz na vysokou technickou úroveň v plavání i běhu. Jeden až dva tréninky v týdnu by měly být na dráze, kde stále pilujeme běžeckou techniku a provádíme běžecká a odrazová cvičení. Trenažér zařadíme v případě nepříznivého počasí, jinak se již snažíme alespoň o víkendů o kratší cyklo vyjížd'ky. V cyklistickém tréninku se soustředíme na technické šlapání, kadenci udržujeme cca 90-95. Jízda probíhá převážně v setrvalém stavu, v zónách 1-2, kadence je pořád „příjemně“, vysoká. Podle počasí je doba tréninku 0,5 – 1,5 hodiny. Do této jízdy vkládáme 5 - 10 nástupů z nízké rychlosti na těžší převod. Trvání nástupů je 6-10 sekund. Pauza mezi nástupy je cca 5 minut.

Příklad dubnového týdenního plánu pro starší žáky:

Pondělí	plavání 1 hod večer
Úterý	I. plavání, 1 hod ráno II. běh 1-1,5 hod odpoledne - běžecká dráha - RRR+ABC + hlavní motiv + výklus cca 1km, večer strečink
Středa	I. plavání, 1,5hod ráno II. kolo 1 -1,5 hod
Čtvrtek	plavání, 1 - 1,5hod , večer strečink
Pátek	I. dráha – běžecký trénink
Sobota	I. plavání, 1,5 hod 8:30 - 10:00 II. kolo
Neděle	I. kolo

Celkem cca 12 - 15 hodin – podle trénovanosti
Pravidelně zařazujeme večerní strečink či core trénink

Týden se závodem v sobotu:

Pondělí	plavání 1 hod
Úterý	I. plavání 1 hod ráno II. běh 1-1,5hod odpoledne - DRÁHA-RRR+ABC+hlavní motiv + výklus 1km, večer strečink
Středa	II. kolo 1 -1,5 hod
Čtvrtek	plavání, 1 - 1,5hod
Pátek	běh, 0,5hod - RRR+ 2 - 4x400m v tempu závodu + 1km výklus
Sobota	závod aquatlon
Neděle	I. běh 1 hod - RRR+ABC+3 - 5km volně + lehké rovinky na závěr II. kolo - lehká vyjížd'ka

Celkem cca 12 - 15 hodin – podle trénovanosti,
Pravidelně se snažíme zařadit večerní strečink či core trénink

PLAVÁNÍ

U plavání můžeme využívat tréninkové prostředky z března. Navíc již občas zařadíme i náročnější tréninky, kdy plaveme např. rozložených 800m po stovkách v tempu závodu na 400m. Pokud tedy máme čas na 400m 4:40 min., tak plaveme úseky za 1:10. Start 1:30. Pokud závodník začne výrazněji ztrácet na požadovaný čas, tak sérii přerušíme a zbytek tréninkové jednotky věnujeme jiným tréninkovým prostředkům. Když závodník toto zvládne, můžeme příště zvýšit náročnost buď zlepšením času na 100m, např. 1:09 nebo zkrácením intervalu startu, např. 1:25. Preferoval bych u mladých závodníků zvýšení rychlosti. Pokud závodník nezvládá udržet požadovaný čas již během třetího, čtvrtého úseku, můžeme zkusit prodloužit interval startu.

KOLO

Na kole bychom již měli jezdit pouze venku. Na trenážer nás zažene jen deštivé počasí. Nepodceňujeme oblékání a chráníme si kolena. Snažíme se najet základní objem kilometrů, zvyšujeme kilometráž jednotlivých tréninků a zařazujeme úseky silového aerobního šlapání do delších kopců s nižší kadencí. Na rovnějších úsecích jezdíme střídavá tempa pod ANP. Zařazujeme do tréninku i kratší sprinty. Pokud absolvujeme 4 venkovní cyklistické tréninky v týdnu, tak střídavě se věnujeme kopcům a rovinatějšímu profilu se střídavým tempem a sprinty.

BĚH

Pro intervalový trénink platí to samé jako v březnu, ale využíváme delších úseků do 2km délky. Pokud máme ANP např. 3:40/km, tak první kilometr z dvojky běžíme 3:35-3:40 a druhý 3:25-3:30 s pauzou 5-6 min. Kilometrové úseky může tento závodník s pauzou 3-4 min. běhat 3:10-15. Intervalový trénink s intenzitou, kdy SF přesahuje na konci úseku ANP, realizujeme 2x týdně. 2-3x zařazujeme souvislé běhy, z nichž je alespoň jeden se střídavou intenzitou, kdy v rychlejších úsecích atakujeme ANP a v pomalejších jsme asi 10 tepů pod ním. Do tréninkové jednotky s intervalovým tréninkem zařadíme i blok odrazových cvičení včetně např. schodů. Nezapomínáme na ABC a další odrazová cvičení ani na krátké stupňované úseky na konci tréninku běhané s vyšším klenem a dlouhým krokem.

Příklad tréninkových jednotek v plavání

- 4x25 sprint malé packy po rozplavání a před vyplaváním
- 2x 5-10x 100m M
- 3-4 x 800m s packami a důrazem na dlouhý záběr a techniku, tempo na 100m -12 až 15s pod ANP
- 8-10x nebo 2x6x100m, start 1:25-30, závodní tempo na 400m i lépe (můžeme i s packami)
- 2-3x (4x400m) s malým počtem záběrů, čas výkon na 400m + 40s-35s-30s- 25s
- 2-3x 1000m – 2000m, i s packami (u závodníka 400m za 4:40 tempo 1:22-5/100m), držet stejný počet záběrů na bazén

Využíváme další tr. prostředky z minulých MZC.

Příklad tréninkové jednotky v plavání:

Rozplavání - 400m libovolně – 300m TC- 2x4x25m stup.	900 m
8x50m !!! packy, start 50s	400 m
2x 6x 100m start 1:25, P 100Z	1300 m
4x 200 packy, co nejmenší počet záběrů, p50Z	1000 m
2x25 pod vodou vlnění	50 m
2x25 pod vodou KN	50 m
4x 12 záběrů sprint frekvence+ doplavit	100 m
400 vyplavání	400 m

Celkem

4200 m

Příklad tréninkových jednotek v cyklistice:

- 60-80 km, pravidelně točit KD 100, zařazovat sprinty na těžší převod
- 60-80km, měnit tempo, např. 5km 180W-2km 220W nebo SF 135-SF 150
- 60-80 km, kopce jezdit s KD 60-70 těžší převod, zařazovat úseky ze sedla
- 60km – zařadit 5x3km v závodním tempu, p 5km lehce točit
- 80-120km –lehce

Příklad tréninkových jednotek v běhu:

- 10-15km, základ -15ANP, zařadit 5x stoupání 1-1,5 km se SF do -5ANP
- 10-15km (2km rozklusání, střídat tempo SF -10ANP a ANP, např- 5+3min.)
- RORORO, 5-8x 1000m (3:10), p 200m MKL+ 2-3min., strečink, 5x 60m odpichy, 4x 80m stup., 2km výklus
- RORORO 2x60m intenzivně ABC, P 3min, p60MKL, 10x600m(1:50), p 200MKL + 2min., 5x 10 výskoků na lavičku + ihned 40m sprint, 2km výklus
- 2x (6-10x) 200m, za 30-32, p 200MKL, odrazová cvičení, 5x100m stup.
- 15-20km souvisle členitějším terénem, SF kolem -10, každý pátý kilometr lehce stup. do ANP až ANP +5

Příklad tréninkové jednotky:

RORORO (2km rozklusání, rozcvičení, rovinky včetně ABC)

Hlavní blok, příklad 1.

6-8x 1km (3:15), p 3min

Hlavní blok, příklad 2.

5-6x 1200m (3:55)+ 100Mkl+300m (50s), p4-5min MKL + streč.

Hlavní blok, příklad 3.

3-4x 2km (3:35+3:25), p5-6min. MKL + streč,

Odrasová cvičení, např. 20s výskoky s vysokými koleny, navázat 10odpichů, navázat 40m sprint s odporem (např. expandér kolem pasu a trenér vzadu přibrzdí, nebo tažení pneumatiky)

6x80-100m stup. s velkým rozsahem pohybu, p. 1min.

2km výklus.

KALENDÁŘ AKCÍ

Aquatlon ČP	 8.4.	 Příbram	0,4 - 5
Aquatlon ČP	 14.4.	 Karviná	0,4 - 5
Aquatlon M1T	 21.4.	 Praha 11	0,4 - 5,2
Duatlon M1T	 28.4.	 DT Břehy	6,6 - 24 - 3,3
Triatlon M1T	 27.5.	 TT Poděbrady	0,3 - 30 - 7

Detailní přehled všech závodů série Můj první triatlon najdeš [zde](#).

KONTAKTY


Lukáš Vrobel
hlavní trenér

 lukas.vrobel@triatlon.cz


 727 818 464

Jan Vaněk
šéftrenér žákovské reprezentace

 jan.vanek@triatlon.cz

 774 510 521

Radek Eliáš
šéftrenér dorostenecké reprezentace

 radek.elias@triatlon.cz

 603 293 362

Jaroslav Formánek
šéftrenér juniorské reprezentace

 jaroslav.formanek@triatlon.cz

 608 024 262

Milan Kulman
koordinátor mládeže ČTA

 milan.kulman@triatlon.cz

 603 865 746

František Schoval
hlavní redaktor

 frantisek.schoval@triatlon.cz

kontaktujte v případě zájmu publikovat v newsletteru