

Tréninkový plán a jeho realizace v praxi

Výkonnost a údaje závodníka před zahájením tréninkového cyklu

věk:	29 let
výška:	180 cm
váha:	77 kg (soutěžní)
mimosoutěžní váha:	79 kg (mimosoutěžní)
osobní rekord:	7,45 s (8 m)
	24,50 s (14 m)
počet sáhů na 8 m:	15 – 16 sáhů

Rozvržení a cíle tréninku

V rámci sezóny 3 vrcholy:	MČR (prosinec 2008) Šplh Schodištěm + Memoriál B. Šupčíka (březen 2009) Závody na 20 a 14 m laně (červen 2009)
Stanovené cíle:	8 m dát pod 7,00 s 14 m dát pod 20 s 8 m stabilně šplhat na 14 sáhů
Rozdělení sezóny na 3 makrocykly	1: srpen - prosinec 2: leden - březen 3: duben - červenec

Tréninkové prostředky a metody

Izolované tréninkové prostředky

Záda (Z)	- stahování horní kladky (široký úchop, nadhmat, podhmat) - přitahy přední kladky (úzký a široký úchop) - přitahy velké činky nebo jednoručky v předklonu
Hrudník (H)	- bench press nebo tlaky s jednoručkami (normál, šikmý) - pullover - peck deck (motýlek)
Triceps (Tr)	- kliky na bradlech - stahování horní kladky
Biceps (Bi)	- zdvihy s jednoručkami - zdvihy s velkou činkou (rovná nebo SZ osa)
Ramena (R)	- tlaky ve stoje s velkou činkou nebo jednoručkami - rozpažování a předpažování ve stoje - rozpažování v předklonu
Trapéz (T)	- krčení ramen s jednoručkami - přitahy činky k bradě
Břicho (B)	- přednožování ve visu

Speciální tréninkové prostředky

- SH - shyby na hrazdě
- SK - shyby na kruzích
- SL - shyby na lanech
- K - jednoruční stahování kladky
- PH - šplhačské přitahy na hrazdě
- PL - přitahy na laně

- kg - přidaná zátěž
- cm - délka úchopu
- m - délka lana

Tréninkové metody

- K - kruhový trénink
- AE - aerobní vytrvalost
- AN - anaerobní vytrvalost
- HS - svalová hypertrofie
- MS - maximální síla (vnitrosvalová koordinace)
- DS - výbušná síla (dynamická síla)
- V - šplhačská vytrvalost
- T - trénink techniky
- R - regenerační trénink

- W - intenzita (% osobního maxima)
- Op - počet opakování
- Int - pauzy mezi sériemi

Makrocyklus č. 1 (srpen – prosinec 2008, cca 20 týdnů)

Schématické rozvržení makrocyklu (střednědobý tréninkový plán) na jednotlivá období a mezocykly s předpokládanou délkou trvání a náplní je uvedeno v následující tabulce.

Makrocyklus č. 1 (září – prosinec 2008) – střednědobé naplánování tréninku		
období	mezocykly	náplň
A - všeobecné	A1 – 1 T*	náběh na trénink po delší pauze – lehká posilovna
	A2 – 2 T	lehký hypertrofní trénink (převážně izolované prostředky)
	A3 – 3 T	hypertrofní trénink (izolované i speciální prostředky)
B - speciální	B1 – 1 + 1 T	hypertrofní trénink (izolované i speciální prostředky, lehký šplh)
	B2 – 2 T	hypertrofní trénink (převážně speciální prostředky, šplh)
	B3 – 2 + 1 T	hypertrofní trénink, maximální síla (speciální prostředky, šplh)
	B4 – 2 T	maximální síla, hypertrofní trénink, výbušnost (speciální prostředky, šplh)
	B5 – 2 T	maximální síla, hypertrofní trénink, výbušnost (speciální prostředky, šplh)
C - vyladovací	C1 – 1 T	ladění formy - maximální síla, výbušnost, technika **
D - hlavní	D1 – 1 T	závody – MČR 2008
E - přechodné	E1 – 2 T	regenerace

* T – mikrocyklus v délce zhruba 7 dnů (týden)

** trénink techniky je součástí každého šplhu

Předpokladem je trénink 3x týdně (Po, St, So). Mezi tréninky pauza 48 h (občas 72 h), po cca 6 tréninkových jednotkách vždy následuje několik regeneračních dnů bez tréninku.

Speciální tréninkové období																		
mezocyklus	mikrocycklus	trénink	Tréninkové metody				Tréninkové prostředky											
			Metoda	W (%)	Op	Int (min)	Speciální - zátěž, délka úchopu, délka lana x počet sérií v tréninku					Izolované - počet sérií v tréninku						
							Šplh	PL, PH	K	SL, SK	SH	Z	H	Tr	Bi	R	T	B
B4	XIV.	36	HS / MS	80 - 85	6	2 - 3	6 m - 0 kg x 3; 5 kg x 4	50 cm - 7 kg x 2	45 kg x 3	-	-	-	-	-	-	-	-	
		37	HS	80	8	2 - 3	12 m - 0 kg x 3 (Int. 5 min)	50 cm x 3*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		38	HS / MS	80 - 85	6	2 - 3	6 m - 5 kg x 6	50 cm - 10 kg x 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	XV.	39	MS	85 - 90	4 - 6	3 - 4	-	50 cm - 5 kg x 3 * 90 cm x 3	50 kg x 3	-	-	-	-	-	-	-	-	
		40	HS	80	8	2 - 3	6 m - 0 kg x 5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		41	MS	85 - 90	4 - 6	3 - 4	6 m - 5 kg x 6; 8 kg x 2	50 cm - 15 kg x 2	50 kg x 2	-	-	-	-	-	-	-	-	
	regenerace - 3 dny								-	-	-	-	-	-	-	-	-	
B5	XVI.	42	HS / MS	-	-	2 - 3	6 m - 0 kg x 5; 5 kg x 5; 10 kg x 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		43	HS	75 - 80	8 - 10	2 - 3	-	50 cm x 2	-	0 kg x 3	-	-	-	-	-	-		
		44	MS	90	3 - 4	3 - 4	-	50 cm - 5 kg x 3 * 90 cm x 3	55 kg x 3	-	-	-	-	-	-	-		
	XVII.	45	HS	80 - 85	6 - 8	2 - 3	6 m - 0 kg x 4; 5 kg x 4; 10 kg x 2	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		46	HS / MS	80 - 90	4 - 8	5	8 m - 0 kg x 6, 5 m - 12 kg x 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
		47	MS	90	3 - 4	3 - 4	-	90 cm x 3 50 cm - 20 kg x 2	55 kg x 3	-	-	-	-	-	-	-		
	regenerace - 3 dny								-	-	-	-	-	-	-	-		
Vyladovací období																		
C1	XVIII.	48	MS	90	4	3 - 4	7 m - 0 kg x 8	100 cm x 3	-	-	-	-	-	-	-	-		
		49	HS / MS	85	6	3 - 4	8 m - 0 kg x 6 (Int. 5 min)	90 cm x 3	-	-	-	-	-	-	-	-		
		50	R	60	12 - 15	2 - 3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Hlavní období - závodní																		
D1	IXX.	regenerace - 3 dny								-	-	-	-	-	-	-		
		závod - 8 m x 4								-	-	-	-	-	-	-		
Přechodné období																		
E1	XX.	regenerace - 10 dnů								-	-	-	-	-	-	-		

* - přitahy na laně se simulací přehmatu (tzv. tečování)