

Roční tréninkový plán 2013-2014

1. **Odpočinkové období** – 5.8.2013 – 1.9.2013
 - všestranná tělesná příprava s důrazem na vytrvalost, obratnost a koordinaci pohybu
 - zdokonalování techniky atletických disciplín
 - prázdninové aktivity – soustředění, tábory, rodinné dovolené, plavání, turistika, cyklistika,...

2. **Podzimní období** – 2.9.2013 – 27.10.2013
 - všestranná tělesná příprava s důrazem na rychlost, sílu a pohyblivost
 - zdokonalování základů techniky atletických disciplín
 - hry se skokanským a rychlostním zaměřením

3. **Přípravné období** – 28.10.2013 – 11.5.2014
 - 1. polovina (do konce ledna) – všestranná tělesná příprava s důrazem na sílu, vytrvalost a obratnost
 - 2. polovina – všestranná tělesná příprava s důrazem na rychlost, výbušnost, techniku jednotlivých disciplín a speciální vytrvalost

4. **Závodní období** – 12.5.2014 – 3.8.2014
 - zlepšování techniky jednotlivých atletických disciplín
 - všestranná tělesná příprava s důrazem na rychlost a výbušnost
 - psychická a taktická příprava – zvládnutí závodní atmosféry

Soutěže a akce (pořádáme my)



SOUTĚŽE:

1. Přespolní běh – říjen
2. Skokanské závody (víceboj) – listopad
3. Vánoční laťka – prosinec
4. Rychlostně silový pětiboj – leden
5. Běh do vrchu – březen
6. Vrháčský trojboj – duben
7. Závod v překážkovém běhu – květen
8. Atletický čtyřboj – červen

DLOUHODOBÁ SOUTĚŽ V ATLETICKÝCH DISCIPLÍNÁCH

1. Běh na 50 metrů (minipřípravka), 60 metrů (mladší žáci) – září
2. Skok daleký – září
3. Běh na 150 metrů (minipřípravka), 300 metrů (mladší žáci) – říjen
4. Skok vysoký – prosinec
5. Hod míčkem (minipřípravka), hod oštěpem (mladší žáci) – duben
6. Vrh koulí – květen
7. Běh na 50 metrů překážek (minipřípravka), 60 metrů překážek (mladší žáci) – květen

AKCE:

1. Turistický výšlap – termín bude upřesněn
2. Lehkoatletické soustředění v Kosově (víkend s rodiči) – červen 2014

Soutěže (pořádají jiné kluby)

1. Seriál přespolních běhů – podzim 2013 / zima 2014
2. Halový přebor žactva v Brně – leden 2014
3. Zahajovací závody na dráze – Moravská Slavia Brno – duben 2014
4. Malečkův memoriál ve Vyškově – květen 2014
5. X-TERRA ve Slavkově – září 2014
6. Svatováclavský čtyřboj Tišnov – červen 2014

Možnost účasti na různých závodech (atletické disciplíny, víceboje, přespolní běhy,...), které budou pořádat jiné oddíly.