



doporučení TMK ČSPS pro rozvoj plavců od 10 let: týdenní dotace vybraných tréninkových ukazatelů

tabulka 1

základní škola								základní škola											
5. třída (10 let)				6. třída (11 let)				7. třída (12 let)				8. třída (13 let)				9. třída (14 let)			
TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní
VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky
4x60' + 1x90'	3x30'	7	0	4x90' + 2x60'	2x45' + 1x30'	10	1	3x120'+ 3x90'	2x45' + 1x30'	12,5	2	4x120'+ 3x90'	2x45' + 1x60'	15	3	5x120'+ 2x90'	2x30' + 2x60'	16	3

tabulka 2

střední škola																vysoká škola			
1. ročník (15 let)				2. ročník (16 let)				3. ročník (17 let)				4. ročník (18 let) - maturita				19 a více let			
TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní	TJ	TJ	HZ	ranní
VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky	VODA	SP	CELKEM	tréninky
5x120'+ 2x90'	2x30' + 2x60'	16	3	5x120'+ 3x90'	2x30' + 2x60'	17,5	3	5x120'+ 4x90'	2x30' + 2x60'	19	4	8x120'	2x30' + 2x60'	19	4	9x120'	4x60'	22	5-6

Vysvětlivky:
TJ = tréninková jednotka
SP = suchá příprava
HZ = hodiny zatížení