

PŘEDZÁVODNÍ PŘÍPRAVA NA JMS 2023



Jakub Chaloupský

JWOC

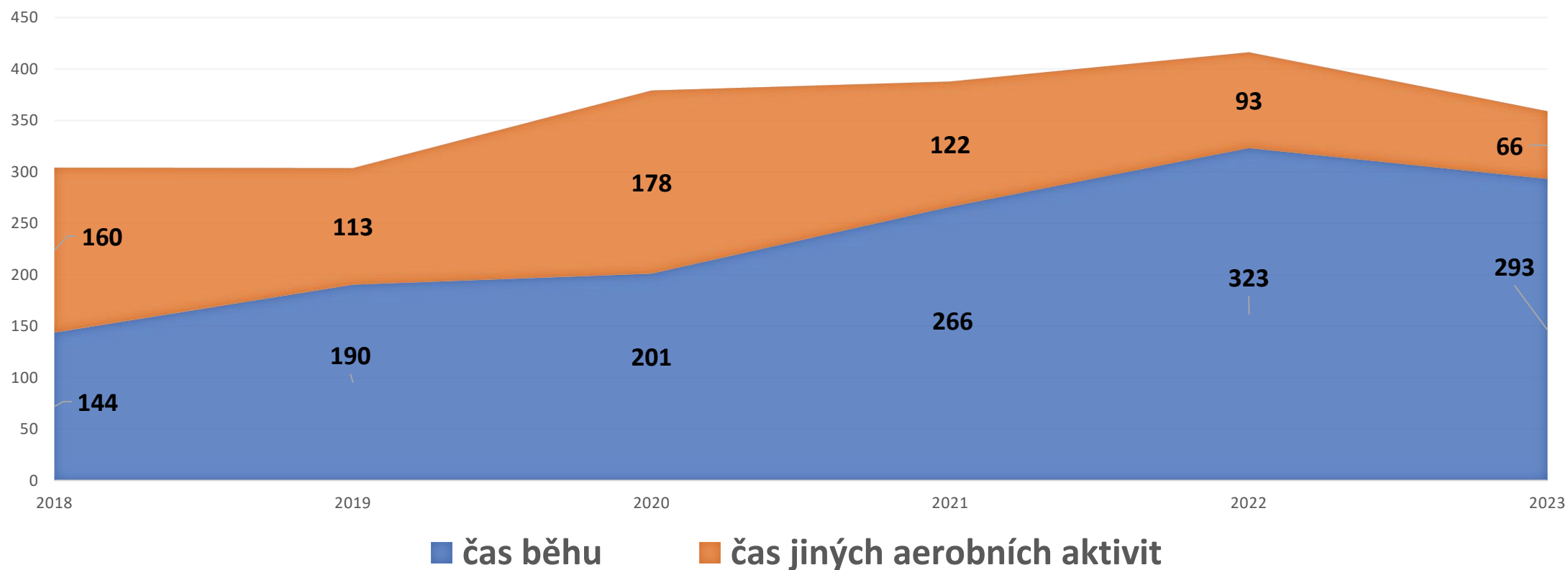
Součty od roku 2018 do roku 2023

Naběhané kilometry



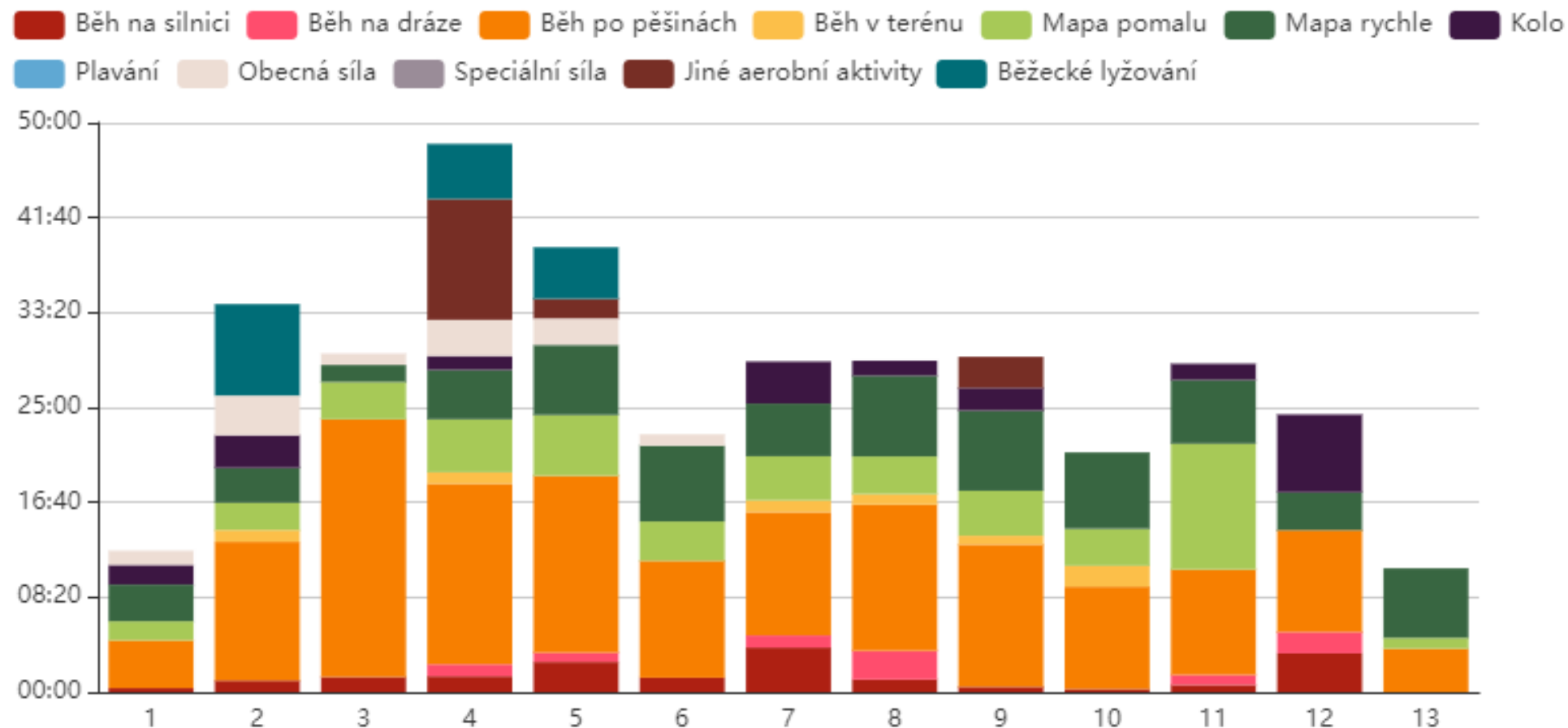
BĚH vs JINÉ AEROBNÍ AKTIVITY

ČAS BĚHU X ČAS JINÝCH AEROBNÍCH AKTIVIT (V HODINÁCH)

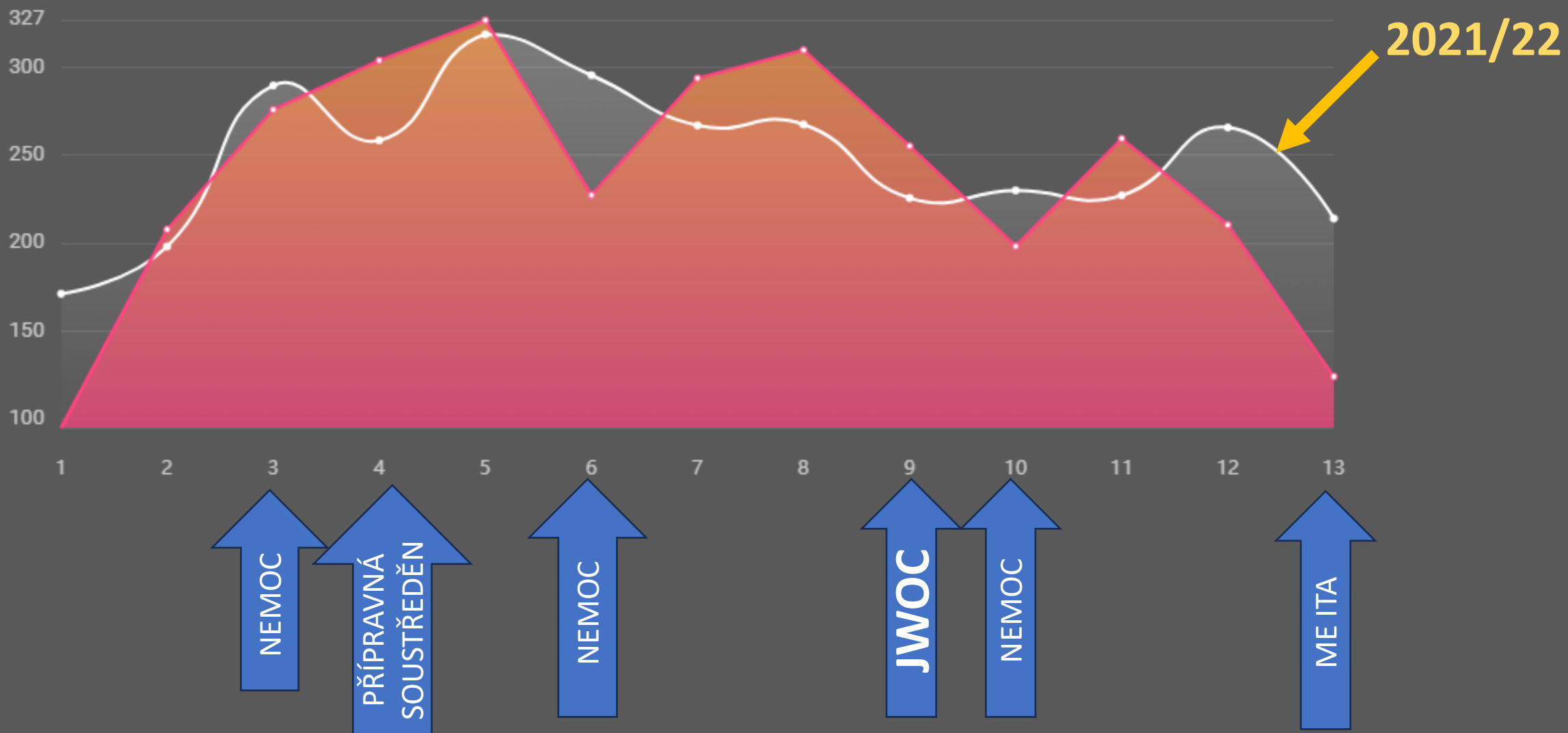


Tréninkový rok 2022/23

Rozložení aktivit



Porovnání jednotlivých cyklů s předchozím rokem



Prosinec – březen (2. – 6. cyklus)

Obecná skladba týdne:

- 1x – 2x posilování
- 2x – 3x vytrvalost (kombinovaně běh s mapou i bez/běžky/kolo)
- 2x tempové nebo úsekové běhy (s mapou i bez)
+ regenerační klusy

Duben – červen (7. – 8. cyklus)

Obecná skladba týdne:

- 1x vytrvalost
- 1x intervaly (často kopcovaté)
- 1x rozcvičení před víkendem (s krátkými intervaly)
- 2x víkendový závod
 - + regenerační klusy / kolo

Přelom červen - červenec (9. cyklus)

Závěrečné ladění:

- krátké úseky (terénem / do kopce)
- výběhy po kopcích +/-100min (2 týdny před JMS)
- regenerační klusy
- čerpání energie vyleháváním a dostatkem jídla

JWOC

Mentální pohoda

- dostatečná sebedůvěra získaná z přípravného kempu na jaře
- pokles nervozity po vydařených sprintových závodech
- absolutní koncentrace bez pomyšlení na celkový výsledek (především na klasické trati)
- vhodná suchá příprava s trenérem
- exkluzivní podpora od kamarádů z týmu

Fyzická jistota

- dobře načasovaná forma
- dostatečná kapacita na celý náročný program šampionátu

A black and white photograph capturing a moment of celebration at an outdoor event. A person is being held aloft by a crowd of people, their arms raised in support. The person being held is wearing a dark long-sleeved shirt and dark pants, with one leg extended upwards. The background shows a grassy field with several tents and a line of trees under a cloudy sky. The overall atmosphere is one of joy and community.

Díky za pozornost!