

# Zpráva z výcvikového tábora

## Víceboje

### Základní přehled

termín	14. – 25. 04. 2023
místo	Calella, Španělsko
vedoucí	Jiří Kliner

počet atletů celkem: **23**

reprezentanti SCM	<b>13</b>
atleti SCM	<b>5</b>
samoplátci	<b>5</b>

počet trenérů/doprovodu celkem: **10**

RTM	<b>1</b>	SG	<b>2</b>	další osobní trenéři	<b>4</b>
VT SCM	<b>1</b>	SpS	<b>0</b>	Fyzio	<b>2</b>
RSC	<b>0</b>			Lékař	<b>0</b>

Výcvikový tábor byl plně hrazen pro reprezentanty SCM, ostatní účastníci jeli jako samoplátci nebo s částečným příspěvkem SCM podle určení reprezentačního trenéra mládeže.





## Tréninkový deník SCM sekce víceboje Caella, Španělsko, duben 2023

**14. 04.**

Přílet

R 15 minut, rozcvičení, SBC 12x, 8x 50 m rovinky, výklus

**15. 04.**

I. fáze: 120 minut (park)

r,r, abc, 8x30m SBC, 16x30 m 3 serie výběh kopců 50m-60-50m-60m-50m, 5x zpevňovací cvičení. 6x VS ze skipingu, Výklus 10 minut

II. fáze: 120 minut (stadion)

r,r,abc, 6x50, dálkařské odrazy a imitace 12x40 m, skoky z 8-10 kroků 20x, koule rozcvičení, rozházení 10', z místa 10x, 15x sun,

**16. 04.**

I. fáze (pláž)

Vícebojaři: r 12 minut, r, 5x2 minuty velmi lehký běh (max 500 m.), pauza 2 minuty

Vícebojařky: r 12 minut a 5x1 minuta běh (max 300 m), pauza 2 minuty

Společné cvičení s fyzioterapeutem 30 minut

II. fáze (stadion)

Vícebojaři: 15 minut r,abc, 4x50 m, rozcvičení na překážkách, přeběhy na 5 kroků 6 překážek, náběhy z bloků na 1,2,3,5, 5,8,8 překážky na 3 kroky, mezera kratší o jednu stopu, 100x odhody lehký medík 2 kg, výklus 15 minut



Vícebojařky: r,r, abc , výška, výškařské cvičení, rovinky 4, skoky z krátkého rozběhu 15x, druhá skupina (dorostenky, přeběhy na 5 kroků 10x5 překážek, juniorky překážkářské průpravy za chůze 20x10př, výklus 10 minut

Večer přednáška o monitoringu tréninku J. Koutník

## **17. 04.**

I. fáze (stadion)

Vícebojaři (2 skupiny dle výkonnosti) r,r,abc s tyčí, 5x40 s tyčí, imitace tyč za chůze, 10x MR bez ohybu, přechod, zvrát., skoky z 10 kroků přechod 6x, 10x skoky na gumu(čas 90´)

Druhá skupina r,r,abc, 5x 50, imitace disk za chůze, na místě 10x, z místa 10x, 15x otočka(90´)

Vícebojařky: 2 skupiny, první r,r, skok daleký, imitace za chůze, skoky z MR postupně rostoucího rozběhu s trenérem Alešem Dudou

Oštěp. R, odhody z čelního postavení 4x, z bočního postavení 10x, z přeskoků a ze zátahu 10x, výklus 10´

II. fáze (stadion)

Vícebojaři: r, r, abc 5x100 m rovinky, 300-300-200, 300-300-200 m

Vícebojařky: r, r, abc, 3x 30-40-30-20 1:30, 5-6 minut mezi serií

Večer přednáška 24/7 J. Koutník

## **18. 04.**

I. fáze 150´(stadion)

Vícebojaři (rozděleno na dvě skupiny tyč, disk): r, r, abc s tyčí, imitace 5´, rovinky s tyčí 5x50m, skoky na rovné tyči, přechod, zvrát, obrat ze 6 kroků 10x, skoky z 10 kroků na gumu 12x, disk imitace, rozházení 10x z místa, 15x otočka, výklus

Vícebojařky: (2 skupiny výška, oštěp) výška rozcvičení a skoky na výšce 145 – 165 cm, oštěp cvičení s oštěpem, abc a běh s oštěpem, 10x z přeskoků, 20x ze zátahu

II. fáze 120' (stadion)

Vícebojaři: r,r,abc, 6x80, odrazové testy: dálka z místa, trojskok PPL,LLP, desetiskok", 250m-  
2 minuty pauza 150m, 15 minut pauza 300m,

Vícebojařky: r,r,abc, 5x50, skokanské testy: skok z místa, trojskok PPL,LLP, dálka z 10kroků  
20x, 3x150m 12' pauza, výklus 10',

#### 19. 04.

I. fáze (stadion)

Vícebojaři: r, r, abc, SBC, 4x50, frekvence do 30 m 6x, 2x60m, dálka z krátkého rozběhu 15x,

Vícebojařky: r, r, abc, 4x50, překážky cvičení na 1,3,5 kroků, 10x5 překážek na 3 kroky,  
zkráceno o stopu

Výklus 10',

II. fáze (stadion)

Vícebojařky: r, r, abc, SBC 12x30 m, 5x40 m, dálka, průpravná cvičení 10x za chůze, telemark  
a výměna z krátkého rozběhu 8x, skoky z 10 kroků 10x, oštěp rozcvičení, oštěp odhody  
z plného rozběhu 15-20x, popř. v zátahu, výklus

Vícebojaři: r, r, abc s tyčí, 6xze 6 kroků, 15x z 10-12 kroků celé skoky, oštěp, r, odhody  
z přeskočků, ze zátahu 20x, výklus

#### 20. 04.

I. fáze (posilovna)

Vícebojaři: r, benč, trapbar, výskoky, trh od kolen, přizvedy boků, \*přeskoky, odrazy 100x  
různé, výklus

Vícebojařky: r,r, abc ,4x50, 1 minuta – 2 minuty- 4 vteřin 3x celé, pauza 2 minuty, mezi serii 5  
– 6 minut. Běh velmi volný

Odpoledne volno

vícebojaři : r,r,abc, 4x100 , 800-500-300,800-500-300 m (2:30,1:30,45", 2:30,1:30,41"),  
Svoboda, Jára, Baše 5x 200 m

#### 21. 04.

#### I. fáze (Stadion)

r, r, abc, vícebojaři, tyč, imitace, skoky z 12 kroků, disk z místa 10x otočka 15x

Vícebojařky: r, r, abc výška imitace, skoky z postupně rostoucího rozběhu, oštěp imitace, odhazování a odhody z celého rozběhu.

#### II. fáze

Chlapci r,r, abc, 5x60 150-120-80 m celé 2x velmi rychle pauzy 8 minut mezi serií 10 minut

Děvčata volné odrazy na pláži 100x, hra 45´,

### **22. 04. volno výlet do Barcelony**

#### **23. 04.**

##### I. fáze (Stadion)

R, r, r abc, chlapci abc s tyčí, imitační cvičení, přechody a skoky z 10 – 14 kroků, následně oštěp pohazování, z místa, ze zátahu 15x, 10 x celý rozběh, výklus

Vícebojařky: imitační cvičení dálka, skoky na techniku 20x, oštěp pohazování a odhody z přeskočení, zátahu a celého rozběhu 15 + 10 opak, výklus

##### II. fáze

r, r, abc chlapci skok vysoký z krátkého rozběhu postupně prodlužovaný 30x, koule z místa 10x, 15x sun, 3x150 m uvolněně

Děvčata , cvičení na překážkách 10x8 překážek, přeběhy na 5 kroků n s důrazem na rychlý přechod překážky, koule z místa 10x sun 10x, výklus

Večer přednáška – hamstring - J. Koutník

#### **24. 04.**

##### I. fáze (stadion)

r, r,abc,6x 80 m, NS do 30 m 8x, 2x60 m velmi rychle, dálka imitace, cvičení za chůze, z krátkého rozběhu 20x, vyklus,



vícebojařky dle svých možností, a stavu, výška imitace a koule odhody z místa a sunem10+10 opakování, výklus

## **II. fáze**

stadion r,r,r abc, 6x60 m, abc překážek, přeběhy překážek 1,2,3,5,6,6,6 na tři kroky zkráceno o stopu, či 2 stopy, 200-300-200-300 m, pauzy 6-8 minut

Večer seznámení s nominačními kritérii ČAS na rok 2023.

Následně přednáška atletika a současný svět, a testování. J. Koutník

## **25.4.**

### **I. fáze**

pláž r,r, abc, 5x60 m, 5x1:30 m běh volně, pauza 2-3 minuty

Odpoledne odlet a odjezd domů.

## **Hodnocení**

Pobyt a VT ve Španělsku bylo zaměřeno zejména na házení, trénink skokanských disciplín a technik dílčích disciplín vícebojů. A zároveň natrénování kondice, které je v tomto období u většiny běžně v tréninkovém plánu.

Velmi se mi líbil přístup, jak účastníci přistupovali k tréninku, regeneraci na VT.

Podmínky pro trénink, byly upraveny vždy, dle počasí, možností házení, pro vícebojaře, a plnosti sektorů. Ubytování výborné, strava vynikající.

Jiří Kliner

Reprezentační trenér mládeže

Tel: 736 750 380

Email: [jkliner@atletika.cz](mailto:jkliner@atletika.cz)



