

Plán kondiční přípravy 2026-2027





KATEGORIE PŘÍPRAVKA – 5 až 10 let

Kategorie přípravka – 5 až 10 let (rozdělena na 2 skupiny – mladší a starší)

Motto: „Učíme se sportovně trénovat“.

- **Trénink v kondiční přípravě 2x týdně mimo prázdnin**
- **Tréninková jednotka 60 – 90 minut**
- **Plus další doporučený pohyb 3-5 hodin týdně s rodiči.**
- **Kondiční období:**
 - **PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1 – KVĚTEN – ČERVENEC**
 - **PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2 – SRPEN – ŘÍJEN**
 - **PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ – LISTOPAD - PROSINEC**

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1 – KVĚTEN – ČERVENEC

Priority:

- Výuka ke sportovnímu tréninku: rozcvičení – koordinace - hlavní část - hra – protažení na závěr
- Základní vytrvalost (kolo, sportovní hry, plavání, inline brusle, orientační běh)
- Koordinace, obratnost, rovnováha (gymnastika, lezení na stěně a skalách, běhy, posilování vlastním tělem, strečink, jóga, úpolové sporty, koloběžky, parkour)

SOUSTŘEDĚNÍ – 2-3 kondiční soustředění (mladší Poštolka, starší příměstské začátkem prázdnin a Nebákov v polovině prázdnin)

ZÁVODY – 2-3 (kolo, běh, orientační běh)

TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ – začátkem května

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2 – SRPEN – ŘÍJEN

Priority:

- Stejné cíle + překážkové dráhy, balanční cvičení, skoky-odrazy,

SOUSTŘEDĚNÍ – zasahuje Nebákov a kondiční soustředění koncem prázdnin s rodiči

ZÁVODY – 2-3 (kolo – Krkonošská 70 MTB, běhy – série Lázeňská běhna)

TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ – v průběhu září

PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ – LISTOPAD - PROSINEC

Priority:

- Stejné cíle + orientace v prostoru, napodobivá cvičení, stabilita+core

SOUSTŘEDĚNÍ – hlavní ledovec v polovině listopadu 5-6 dní

ZÁVODY – 2 (běh, lyžařský závod)

ZÁVODNÍ OBDOBÍ – ZIMA

Priority:

- Lyžařská technika, volná jízda; mladší přípravka vyzkoušet si lokální závody, starší přípravka účastnit se pravidelně místních závodů a Krkonošského poháru HVC.

ZÁVODY – lyžařské závody

- **Trénink – 3-4x týdně**
- **12-15 lyžařských závodů**
- **Skladba tréninků 50% volná jízda, 30% nácvik techniky, 20% závodní tréninky v brankách.**



**SK
JANSKÉ
LÁZNĚ**
LYŽAŘSKÝ ODDÍL



Cayman
Finance

KATEGORIE PŘEDŽÁCI –10-12 let

Kategorie předžáci –10-12 let

Motto: „Zdokonalujeme se, učíme se závodit“.

- **Trénink v kondiční přípravě 3x týdně mimo prázdnin**
- **Tréninková jednotka 90 minut**
- **Plus další doporučený pohyb 6-8 hodin týdně.**
- **Tréninkový deník**
- **Kondiční období:**
 - **PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1 – KVĚTEN – ČERVENEC**
 - **PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2 – SRPEN – ŘÍJEN**
 - **PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ – LISTOPAD - PROSINEC**

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1 – KVĚTEN – ČERVENEC

Priority:

- **Základní vytrvalost** (kolo, sportovní hry, plavání, inline brusle, orientační běh)
- **Všeobecná síla** – posilování vlastní vahou, CORE, HSS
- **Koordinace** – gymnastika, slackline, parkour, inline, skoky, rovnováha
- **Rychlost** – běhy, sprinty, reaktivní aktivity
- **Pohyblivost** – gymnastika, strečink, jóga, pilates

SOUSTŘEDĚNÍ – 3 kondiční soustředění (Pecka, příměstské začátkem prázdnin a Nebákov v polovině prázdnin)

ZÁVODY – min. 3 (kolo, běh, orientační běh)

TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ – začátkem května

TESTOVÁNÍ FYZIOTERAPEUTICKÉ – v průběhu května

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2 – SRPEN – ŘÍJEN

Priority:

- Stejné cíle + napodobivá cvičení, obří slalom a slalom na inline bruslích

SOUSTŘEDĚNÍ – zasahuje Nebákov a kondiční soustředění koncem prázdnin s rodiči, ledovec koncem října

ZÁVODY – min. 3 (kolo – Krkonošská 70 MTB, běhy – série Lázeňská běhna, Schodkros - Nová Paka)

TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ – v průběhu září

PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ – LISTOPAD - PROSINEC

Priority:

- Rychlost
- Koordinace
- Síla –silová vytrvalost, rychlá síla, všeobecná síla
- Základní vytrvalost
- Pohyblivost
- Kompenzace, pravidelné otužování

SOUSTŘEDĚNÍ – ledovec 2 v polovině listopadu 5-6 dní

ZÁVODY – 2 (běh, lyžařský závod)

ZÁVODNÍ OBDOBÍ – ZIMA

Priority:

- Zdokonalování lyžařské techniky. Správné provedení krátkého, středního i dlouhého oblouku. Soustředují se na techniku a jízdu obřího slalomu, začínají trénovat i slalom v nízkých tyčích. Důležitá je správná technika, korekce chyb a správně provedené podstatné pohyby. Podstatné je především správné provedení zahranění a zatížení lyží v jízdě po hranách. Trénujeme starty, taktiku v závodě, zvládání předzávodního stresu, budujeme odvahu, trénujeme v brankách technické, závodní i měřené jízdy. Závodů se účastníme především v Krkonošském poháru. Tréninky doplňujeme všestranností – běžky, skialpy, telemarky, SNB tréninky.

ZÁVODY – místní závody a série Krkonošský pohár. 15 závodů v sezóně

- **Trénink – 4-5x týdně**
- **Skladba tréninků 35% volná jízda, 35% nácvik techniky, 30% závodní tréninky v brankách.**

SK
JANSKÉ
LÁZNĚ
LYŽAŘSKÝ ODDÍL



KATEGORIE ŽÁCI –12-16 let U14-U16

Gay in
Finance

Kategorie žactvo –12-16 let

Motto: „Trénujeme chytře a závodíme“.

- Trénink v kondiční přípravě 3-4x týdně mimo prázdnin
- Tréninková jednotka 90-120 minut
- Plus další doporučený pohyb 8-10 hodin týdně.
- Vlastní zodpovědnost – vedení tréninkového deníku
- Kondiční období:
 - PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1 – KVĚTEN – ČERVENEC
 - PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2 – SRPEN – ŘÍJEN
 - PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ – LISTOPAD - PROSINEC

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1 – KVĚTEN – ČERVENEC

Priority:

- **Základní vytrvalost** (kolo, sportovní hry, plavání, inline brusle, orientační běh)
- **Všeobecná síla** – posilování vlastní vahou, CORE, HSS
- **Rychlá síla** – skoky, plyometrická cvičení
- **Koordinace** – gymnastika, slackline, parkour, inline, skoky, rovnováha
- **Rychlost** – běhy, sprinty, reaktivní aktivity
- **Pohyblivost** – gymnastika, strečink, jóga, pilates

SOUSTŘEDĚNÍ – 2-3 kondiční soustředění (Pecka, příměstské začátkem)

ZÁVODY – min. 3 (kolo, běh, orientační běh)

ZÁTĚŽOVÉ VYŠETŘENÍ U SPORTOVNÍHO LÉKAŘE – pásma tepové frekvence pro trénink

TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ – začátkem května

TESTOVÁNÍ FYZIOTERAPEUTICKÉ – v průběhu května

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 2 – SRPEN – ŘÍJEN

Priority:

- Všeobecná síla
- Silová vytrvalost
- Rychlostně silová vytrvalost
- Rychlá síla
- Vytrvalost
- Koordinace
- Rychlost
- pohyblivost

SOUSTŘEDĚNÍ – Hlavní letní Borovice a kondiční soustředění koncem prázdnin s rodiči, ledovec koncem října

ZÁVODY – min. 3 (kolo – Krkonošská 70 MTB, běhy – série Lázeňská běhna, Schodkros - Nová Paka)

ZÁTĚŽOVÉ VYŠETŘENÍ U SPORTOVNÍHO LÉKAŘE – pásma tepové frekvence pro trénink

TESTOVÁNÍ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ – v průběhu září

PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ – LISTOPAD - PROSINEC

Priority:

- Rychlost
- Síla: silová vytrvalost, rychlá síla, všeobecná síla
- Koordinace
- Vytrvalost
- pohyblivost

SOUSTŘEDĚNÍ – ledovec 2 v polovině listopadu 5-6 dní, případně ledovec 3 přelom listopad/prosinec

ZÁVODY – min. 4 (běhy, lyžařské závody UKZ kvalifikační)

ZÁVODNÍ OBDOBÍ – ZIMA

Priority:

- V zimě žactvo dále zdokonaluje techniku v krátkém, středním a dlouhém oblouku (slalom, obří slalom a superobří slalom). Tréninky probíhají v závodních podmínkách, využíváme měřené tréninky. Techniku trénujeme v náročnějších podmínkách. Jezdíme na podzimní ledovce do Rakouska. Závodíme krajské závody a nejlepší kvalifikovaní členové oddílu jezdí nejvyšší českou soutěž – Český pohár. Účastníme se mezinárodních závodů a Olympiády dětí a mládeže.

ZÁVODY – místní závody, UKZ krajské závody, RKZ republikové závody, celkem až 30 závodů

- **Trénink – 5-6x týdně**
- **Skladba tréninků:**
 - **Mladší žactvo – 30%volná jízda, 30% technika, 35% závodní trénink brány a tyče, 5% taktika**
 - **Starší žactvo - 15%volná jízda, 25% technika, 50% závodní trénink brány a tyče, 10% taktika**