

TRÉNINKOVÝ PLÁN ČERVEN 2016 (MALORÁŽKA A VZDUCHOVKA)



Úkol : Dokončit vyšší etapu střeleckých dovedností leže (Radek ve všech polohách), méně pokročilí zahájit trénink v poloze kleče a stoje. Začátečníci – odstranit extrémně špatné rány na terči, naučit se včas odkládat rány.

Účast na závodech s dokonalou přípravou psychickou i fyzickou a rozebráním možností technických problémů dané střelnice (Radek) nebo zkoušení různých prvků – střelba ve větru, měnění se osvětlení a další (**pokročilí**) nebo účast s cílem zvládnout základní dovednosti – příprava, cvakání, chování na střelnici (**začátečníci**).

Objemy přípravy : **Stále bez určení.** Hlavním cílem je uvědomělá práce na tréninku i závodech pro dosažení dobrého výkonu.

OSTRÝ TRÉNINK : **Stále občas rány nasucho (zvláště méně pokročilí),** ve druhé polovině měsíce KZ 20 na každém tréninku postupně v týdnu ve všech polohách (**repre**), pokročilí přechod na trénink poloh – vždy k poloze leže přidat jednu další polohu (Škrbel). Polohy a nastavení zbraně – všechny změny konzultovat s trenérem!!!
Pro všechny skupiny - po každé ráně stále probírat v hlavě kvalitu práce na výstřelu.

Hlavní zaměření – **Radek** leže střelba se zaměřením na střelení centrů, stoje zaměřit se na včasné odkládání, kleče střelba po přerušení – vstát, znovu zaujmout polohu s cílem střílet do stejného místa jako před přerušením. **Pokročilí** – leže zkoušet vstávat po několika ranách, práce v polohách odděleně jednotlivé prvky výstřelu (Vítek - stoje hlavně se zaměřením na správné spuštění, kleče na polohu). **Začátečníci** – zaměřit se na správné vypracování rány (na 3 výdechy) a na včasné odložení těch nedokonalých. Prokládat zaměřením na jednotlivé oddělené prvky výstřelu, na dva prvky a občas se pokoušet i o spojení všech tří prvků.

Další tréninky - vzduchovka stoje. Pokračovat ve zvládání základních prvků výstřelu, Vítek polovinu tréninku spojit. Důraz na polohu před přiložením hlavy!

SUCHÝ TRÉNINK : **Klečení** – (Vítek) doma, nosit si botu!

Stoje – střelba nasucho – napodobovat činnost při normálním výstřelu.

FYZICKÁ PŘÍPRAVA : Zapisovat do plánu všechny druhy fyzické zátěže (kontrola na konci měsíce a stanovení zátěže na další měsíc) - viz záznam tréninkového plánu.

ZÁVODY :	Sobota 4.6.	GP České Lípy – Manušice	LM, SM 60, 3x20 (všichni)
	Neděle 5.6.	GP České Lípy – Manušice	LM, SM 3x40 (dospělí)
		Semilská šedesátka – Semily	LM, SM 60 (zájemci)
	Pá – Ne 10.-12.6.	Sledované a KZ repre - Plzeň	všechny disciplíny (Radek)
	Sobota 18.6.	Letní cena Chaloupek - Praha	LM, SM 60, 3x20 (všichni)
	Pá – Ne 24.-26.6.	Sledované a KZ repre - Plzeň	všechny disciplíny (Radek, Hynek, Pavel)
	So 2.7.	ČPTM K. Vary	SM 60, VzPu (Vítek) (roč. 2002-2004)

Pozn.

2. 7.

2. kolo ČPTM v K. Varech. Předpokládaná účast – ročníky 2002 – 2004. Cestovné hrazeno, případné ubytování také, startovné 150,- Kč za disciplínu. Vítek střílí i vzduchovku.

Poznámky trenérů : *Tím, že nezasíláte včas vyplněné formuláře o tréninku, bráníte rozboru vaší činnosti a blokuje včasné vydání plánu na další měsíc. Škoda – omezujete tak i ty, kteří odevzdávají včas. Zatím své povinnosti plní jen Mikulčíková, Regnerová, Černý a Záborec.*

Pozor!!!

Připravte si termíny, kdy budete o prázdninách v Liberci, abychom mohli připravit rozpis tréninků o prázdninách (budou 2x týdně v úterý a ve čtvrtek).