



Zpráva z výcvikového tábora

Víceboje

Základní přehled

termín	12. – 24. 04. 2025
místo	Calella, Španělsko
vedoucí	Jiří Kliner

počet atletů celkem: **21**

reprezentanti SCM	15
atleti SCM	4
VSCM	2

počet trenérů/doprovodu celkem: **12**

RTM	1	SG	1	další osobní trenéři	4
VT SCM	2	SpS	1	Fyzio	3
RSC	0			Lékař	1

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

Calella, Španělsko, duben 2025

Trenérské zabezpečení:

Jiří Kliner

Jan Koutník

Tomáš Purman

Petr Jeřábek

**Stanislav Sajdok
Jana Feilhauerová
Jiří Kadla
Bouček Milan**

**Seznam TOP SCM víceboje:
Berný Tadeáš, Peffek Matěj,
Andrejev Sebastian, Alföldi
Adam, Kličková Barbora,
Kubajurová Tereza, Jarošová
Eliška, Chalupová Anna
Marie, Hanáková Adéla,
Meschková Beáta**

**Atleti SCM(svěřenci
pozvaných trenérů): Vomela
Matěj, Lench Jakub, Proser
Ladislav, Lieblová Tereza,
Udvarosová Barbora, Čertík
Bohuslav, Mandíková
Daniela**

**VSCM: Tkáčová Adéla, Pícha
Štěpán**

**VT Calella 12.-24.4.2025
(víceboje)**

12.4. přílet

	dopo	pláž	Klus 20 min., R, ABC 6x30m, 3R, výklus, protažení
Ne 13.4.	odpo	CALELLA	R, R, ABC 6x30m, 3R, 2x50 stupňovaně v tretrách Dálka: posk. klus s proběhnutím 5x30m, rytmy na 3 krok do telemarku 6x a s doskokem 6x, rytmy s 1 mezikrokem 6x s doskokem, 8-10skoků z 6-ti kroků koule: z místa 10, sun 15 výklus, protažení
PO 14.4.	dopo	pláž	Klus 15 min., R, ABC 4x40m + rovinka, pohyblivost a koordinace ve dvojicích 15 min., žebřík - ručkování (obměny) - 8x 10 rovinek s vystupňovaným koncem, protažení

	odpo	SANT CELONI	R, R, přek. ABC 12 x 8 př., 2R + 2x 60 v tretrách, 2x 6 př. na 5 kroků (91 / 9,14) 6x 6 př.(stupňovaná výška) z VS na 3 kroky (2 x 83-91- 100 / 8,20-8,50 disk - z místa 10, otočka 20x výklus, protažení
ÚT 15.4.	dopo	pláž	Hry, honičky 10 min., R, kotníkové poskoky 120 různě, 2R balance 10 min., Zpevňování ve dvojicích 10 min. (cca 15x), hry - nošení, ... 15 min., běžecké hry cca 10 min. 8 vyběhávacích rovinek
	odpo	SANT CELONI	R, R, ABC s tyčí 6x40m, 3R tyč: průprava + skoky z 6 na rovné 15, skoky z 8 kroků - cca 12-15x oštěp - rozházení 10x, hody z přeskoku a nabíhaného přeskoku cca 20x
ST 16.4.	dopo	Posilovna CALELLA	R - hry be dvojicích 5 min., R 3x (stříhy 20x15-20, předklony 12x16-20, tlak za hlavou do výponu 12x16-20, vyražečky 12x16-20) 3x (rychlé výstupy 6+6x16-20, zadní - stroj 10x20-30) kruháček : nízký + vysoký plank á 30s. : výdrž - výdrž se zvedáním jedné končetiny, břicho asymetricky, úklony ne boku 10+10, hamstring most 10+10, balance na bosu na obou + holubičky 3+3, kliky 10+10, mezilopatkové 2x) protahování ve dvojicích + UC 5 min.
	odpo	SANT CELONI	R, R, ABC do kruhu (výšk. průprava) , 3R - vlnovky, průprava ze 2 - 4 kroků - nůžky + celé skok - cca 20-25x TV : 500/1:40 - 1000/3:50 - 600/2:00 - 1000/3:40 - 500/1:30 výklus. protažení
ČT 17.4.	dopo	CALELLA	R, R, ABC 8 x 30m, 3 PS, 3R, 2 x 50 stupňovaně NS - 6x30 MR - 3 x 50 z PVS (Štěpán 5,9-6,0 / Tadeáš 6,1-6,2) dálka - 8-10 skoků z 8 kroků, výklus, protažení
	odpo	pláž	klus 10 min., R, kotníky 5 x 30 různě RV : 3 x 30 s. s 2 min. pauzu - 3 x 40 s. s 2 min. pauzou - 3 x 30 s. s 1,5 min. pauzou - mezi sériemi 6 min. výklus, protažení
PÁ 18.4.	dopo		V O L N O
	odpo	SANT CELONI	R, R, disk - 10x průprava + z místa, 20 otočka tyč - 8-10x z šesti na rovné, 8-10 skoků z 10 kroků
SO 19.4.	dopo	SANT CELONI	R, R, ABC 6x40m, 3R překy : 3 x 8 přek. na 5 ve skipinku + 2-3x náběh, 4x 8 přek (zkráceno o 2 stopy) z NS na 3 kroky koule - z místa 5x, sun 6-8x výklus, protažení

	odpo	pláž	R s mediky v písku 5 min., R, mediky: kotníky + trčení 20, aut v sedu, mezilopatkové, koulařsky, rotace á 20x, hry s mediky - síla, obratnost 20 min., čtverec v písku 4 x 45 s., obecné posilování - B, R á 3x s využitím mediku obecné odhody cca 100 (rotace, přední, ...) TV - volné vyběhání 4 x 2 min (cca 480-530m) s 3 min. MCH, výklus, protažení
NE 20.4.	dopo	SANT CELONI	R, R, obratnost 10 min., 3R výška: průprava 8-10x, 12-15 skoků z celého rozběhu RV (" rychle - zadarmo") : 80 / 9,2-9,4 - 120 / 14,1-14,3 - 150 / 17,4-17,7 - 100 / 11,4-11,7 výklus, protažení
	odpo	pláž	individuálnš - klus, oštěpařské imitace + průpravné hody, ... nebo VOLNO
PO 21.4.	dopo	CALELLA	R, R, ABC 6x30m, R -5 x60m, kloboučky (6 stop) - 2 x 30m frekvence NS - 4-5 x 30m dálka: skoky z 8 kroků 8-10x výklus, protažení
	odpo	pláž	klus 10 min., R, 3 x 1 km (4:00 - 3:45 - 3:30), fyzio 30min.
ÚT 22.4.	dopo	SANT CELONI /	R, R, ABC s tyčí 6x30m, 3R, tyč: průprava z 6-ti kroků - cca 10 skoky z 10 kroků - 10-12x oštěp - z nabíháního přeskoč -10 + 15-20 hodů z celého rozběhu (s přenesením) výklus, protažení
	odpo	Barcelona	V Ý L E T (V O L N O)
ST 23.4.	dopo	SANT CELONI	R, R, ABC 6x40m, R koule - rozházení + z místa 10-15x, sun 10-12x výška - rozeskákání - nůžky + flop ze 3-4 kroků, 8-12 skoků z celého výklus, protažení
	odpo	pláž	VOLNO nebo TV: 3x (4 x 300 /54-57 s 1 min. pauzou) 6 min.

12. 04.

Přílet

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. A zdravotního stavu, či počasí.



Podmínky pro trénink, byly upraveny vždy, dle počasí, možností házení, pro vícebojaře, bylo náročné časté cestování na stadion. Ale zase dobrá příprava na reprezentační akce, kde se často musí dojíždět. Pro všechny účastníky, včetně trenérů, byly připraveny edukativní přednášky od vedoucího OM ČAS Jan Koutníka (atleticko – sportovní trénik pro pokročilé, hamstring a prevence zranění, Americká škola sprintu, Atleticko – sportovní trénink suplementace).

Ubytování výborné, strava vynikající.

Jiří Kliner

Reprezentační trenér mládeže

Tel: 736 750 380

Email: jkliner@atletika.cz













