



KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
IČO: 09549978

ekonom: +420 737 275 457  
šéftrenér: +420 724 711 569  
management: +420 773 004 098

info@kaao.cz | www.kaao.cz

## Stručná zpráva z 1. tréninkového víkendu KAAO + SCM + Talent tým

### Základní přehled

termín	21.-22.3.2026
místo	Ostrava
vedoucí	Marie Valová

#### **počet atletů celkem: 44**

17atletů KAAO, 4 atleti SCM, 23 atletů Talent týmu (vybraní atleti z oddílů MSKAS)

#### **počet trenérů/doprovodu celkem: 16**

trenéři KAAO: Valová, Kopecký, Kostková, Škrabal, Sajdok, Duda, Lindovský, Šuška, Kysela, Sobčíková

asistenti trenér KAAO: Kotek, Ševčík

osobní trenéři: Broda, Šádková I., Šádková V., Kovalski

#### **Program:**

##### **So 21.3.2025**

9:30- sraz atletický stadion

10:00 – 11:45 společné tréninky dle sekcí

12:00 – 13:30 oběd + polední pauza

14:00 – 15:30 společné tréninky dle sekcí

##### **Ne 22. 3.2025**

9:30 - sraz atletický stadion

10:00 – 11:45 společné tréninky dle sekcí

12:00 – 13:30 oběd + polední pauza (workshop na téma využití tenisového míčku pro aktivace chodidla před zátěží a automasáže)

14:00 – 15:30 společné tréninky dle sekcí

ukončení 1. tréninkového víkendu

**Víc než sport.**

[kaao.cz](http://kaao.cz)

ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ4220100000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1



**OSTRAVA!!!**





KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
IČO: 09549978

ekonom: +420 737 275 457  
šéftrenér: +420 724 711 569  
management: +420 773 004 098

info@kaao.cz | www.kaao.cz

## Zaměření tréninkového víkendu

Zaměření tréninku bylo převážně kondiční. Jednotlivé tréninkové jednotky probíhaly v rámci sekcí, přičemž se jich společně účastnili atleti KAAO a SCM. Součástí tréninkového víkendu byli také sportovci žákovské kategorie zařazení do Talent týmu.

Hlavním cílem bylo poskytnout mladým atletům příležitost seznámit se se systémem rozvoje v rámci struktur Krajské atletické akademie, umožnit jim tréninkové setkání s vrstevníky z jiných klubů a především podpořit jejich motivaci pro další sportovní rozvoj.

Během víkendu se rovněž uskutečnil workshop zaměřený na využití tenisového míčku pro aktivaci chodidla před zátěží a na techniky automasáže.

### Stručné zaměření tréninků v jednotlivých sekcích:

#### Víceboje:

##### sobota

##### *dopolední fáze:*

rozcvičení s tenisáky, trénink předodrazového rytmu, násobené odrazy s doskokem do písku, výklus, strečing

##### *odpolední fáze:*

trénink hodů oštěpem – rozcvičování s oštěpem, průpravy odhodů z místa, odhody z překroku, trénink rozběhu.

Tempová vytrvalost – 2x150m pauza 1min /6x pauza mezi sériemi 2-3min

##### neděle

##### *dopolední fáze:*

překážkové rytmy, frekvence na překážkách, technika překážek, -přeběhy s důrazem na švihovou nohu, s důrazem na přetahovou nohu, přeběhy na jeden krok

##### *odpolední fáze:*

tempová vytrvalost – 6x 200m /2x (pauza v úsecích 2:30min, pauza mezi sériemi 6min), strečink, hodnocení kempu

Víc než sport.

[kaao.cz](http://kaao.cz)



OSTRAVA!!!

ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ422010000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1





KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
IČO: 09549978

ekonom: +420 737 275 457  
šéftrenér: +420 724 711 569  
management: +420 773 004 098

info@kaao.cz | www.kaao.cz

## **Sprinty:**

### sobota

*dopolední fáze:* technika běhu, sprinterské drily a 2x 3x rozložených 80m

*odpolední fáze:* koordinace ruka-oko, mobilita kycle, akcelerace a starty z bloku

### neděle

*dopolední fáze:*

1) Kruhový trénink zaměřený na frekvenci horních (3 cvičení) a dolních končetin (3 cvičení)

- 6 stanovišť 2x, 20 sec práce - 20 sec pauza - 2 série

- 6 stanovišť 1x, 20 sec práce - 20 sec pauza - 1 série

- pauza mezi sériemi 3 minuty

2) Posilování s medicinbaly

- švihový odkop ze stehna - 15x L | 15x P

- odhod obouruč do angličáku - 20x

- zákopy obounož v leže - 20x

- kutálení míče ve vzporu (plank) - 10x vnější paže (L + P), 10x vnitřní paže (L + P)

- čelní vrh do lehu na záda a zpět - 20x L | 20x P

- výskok snožmo s odkopem míče mezi chodidly - 20x

*odpolední fáze:* vyběhání + posilování core:

- 6x 200 m uvolněně

- v mezipauzách (5x) posilování břicha, zad a středu těla (vždy 2x 30 sec)

## **Překážky:**

### sobota

*dopolední fáze:* Klus 1km, protažení,

ABC překážek s kolíkem, lančem, 20x5 př.

Technika překážek – přetahová noha o zeď 30x1 př

Oranžové překážky – zášlapy v chůzi s lančem/bez 12x6přek

Oranžové překážky zášlapy v rychlosti – s manžetou, bez 8x6přek

12x6 př. Snožmo, kotníkové

6x100m R

*odpolední fáze:* Posilovna (Štěpán)

Přemístění 10x30kg, 8x40kg, 5x50 kg

Podřep – výskok 3x8x60kg

Výpady na místě 3x8x50 kg

Rychlé výstupy 3x12x40kg

3x8 výskok na bednu

**Víc než sport.**

[kaao.cz](http://kaao.cz)



**OSTRAVA!!!**



ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ4220100000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1



KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
IČO: 09549978

ekonom: +420 737 275 457  
šéftrenér: +420 724 711 569  
management: +420 773 004 098

info@kaao.cz | www.kaao.cz

Výrazy s činkou 6x8x20 kg

Kotníky – výpony 3X8X50kg, stříhy 3X20x30kg

(Ostatní)

Dřep 3x8X20kg, Podřep výskok ručky 3x8, Výpady ručky 3x8, Výpady na místě ručky 3x8,

Výstupy ručky 3x8, Zadní stehna 3x8, Kotníky 3x8, Stříhy 3x10x20kg

### neděle

*dopolední fáze:* Klus 1km, protažení 10 min, ABC 6x20m, 3X60m R

5x15m starty z poloh

4x30m klouboučky – 5 stop

4x5př 20 stop, holky 0,6, kluci 0,7

4x5 př vave kluci 0,7-0,9, holky 0,6-0,8, 20 stop

5x 10skok

Klus 1 km

*odpolední fáze:* Protažení, 5x 100m ABC s meziklusem

Holky 6x200m se 3 př, kluci 8xtotéž, štěpán 12x, pauza 3 min

Výklus 1 km

### **Skoky:**

1. Vojtek- výška

2. Duda- dálka

### sobota

*dopolední fáze:* 1.skupina: 20'basket, testy výskoku zm, rozběhu-jednn, 20' streetbal..

2.skupina: R,SBC8x30 s protažením, 2x100, imit.cvičení dálky-chůze 5', rytmická cv.za pohybu dálkařské + nácvik odrazu+švihovky v pohybu (4x50m), nácvik trefení odrazu na určité místo 4x20m, dá odr.na 1-kr přes nízkou př. 4x5LP, na 3-kr 4x5přLP, 3x(dá odr.na 4kr s dopadem na ON 50m / kr-s-kr 50m), kotník.odr lehce-nízké př.40x, klus...

*odpolední fáze:* 1.skupina: R,SBC, 2x (3+3)x5přek.vý odrazy s dopadem na L, P, 10x skrčka do pisku, 5x běh v kružnici...

2.skupina: R,zpevnění, 8x100m(5 nízkých přek.)odrazy s výměnou LP, klus...

### neděle obě skupiny společně

*dopolední fáze:* R,SBC, násobené odrazy-princip a provedení celkem 150x, kotníky nízké př. 50x, klus...

*odpolední fáze:* cvičení s tenisákem-aktivace...

posilovna s fyzioterapeutem-nácvik a správné provedení cviků s lehkou č. instruktáž

**Víc než sport.**

[kaao.cz](http://kaao.cz)

ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ422010000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1



**OSTRAVA!!!**





KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
IČO: 09549978

ekonom: +420 737 275 457  
šéftrenér: +420 724 711 569  
management: +420 773 004 098

info@kaao.cz | www.kaao.cz

## **Vrhy:**

### sobota

*dopolední fáze:* závody v hodů kladivem

*odpolední fáze:* – posilovna – technika základních posilovacích cviků kruhový trénink s jednoručkami a s vlastní vahou

### neděle

*dopolední fáze:* Abeceda překážek, polohový starty, odrazy na překážkách, kotníkový odraz, posilování trupu

*odpolední fáze:* technika vybrané vrhačské disciplíny, házení

## **Skok o tyči:**

### sobota

*dopolední fáze:* R1km, rozcvičení 15 min, 2x80m rovinky, sprinterská ABC 12x20m, rychlostní stimulace 3x3cviky

frekvenčně schody na čas 6x10m, odhod medicinbalem s následný výběhem 12x10m, výklus 0,5km

*odpolední fáze:* R+R, Průpravné cvičení - technika rovné tyče ze 2 kroků + ze 6 kroků skoky přes gumu (Sofie)

zásuny do ohybu, přechody ze 6 kroků na rovné + zvraty, na ohlé skoky do dálky s obratem (Papas, Kratochvíl)

### neděle

*dopolední fáze:* R1km, 10min. protažení, ABC obecná 10x20m, 2 rovinky, kopce 3x3x30m, hrazda zvraty 20x

Odrázová ABC 10x20m

*odpolední fáze:* R+R, odhody s medicinbalem na posílení trupu 150x, posilování s expandéry na nohy 150x + vršek ramena 150x

Strečink 10min.

## **Oštěp:**

### sobota

*dopolední fáze:* Technika hodů oštěpem - průpravná cvičení

*odpolední fáze:* Cvičení na flexibilitu, mobilitu a posilování středu těla

### neděle

*dopolední fáze:* Technika hodů oštěpem - analýza techniky

*odpolední fáze:* Posilování s fyzioterapeutem - chodidlo, klenba

**Víc než sport.**

[kaao.cz](http://kaao.cz)

ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ422010000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1



**OSTRAVA!!!**



## **Běhy:**

### sobota

*dopolední fáze:* Běžecská a skokanská abeceda + překážková abeceda, nácvik přeběhu vodního příkopu, technika běhu

*odpolední fáze:* Běžecské úseky s meziklusem, strečink

### neděle

*dopolední fáze:* Rozvoj ANP – měření laktátu a tepové frekvence

*odpolední fáze:* Fartlek/klus – voleno individuálně vzhledem k věku a výkonnostní úrovni



**Víc než sport.**

[kaao.cz](http://kaao.cz)

ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ422010000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1

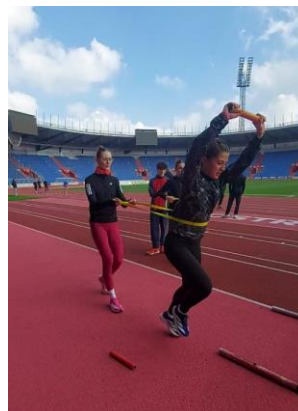
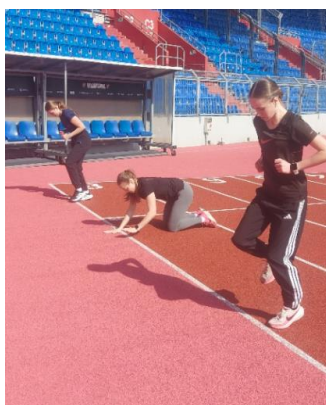
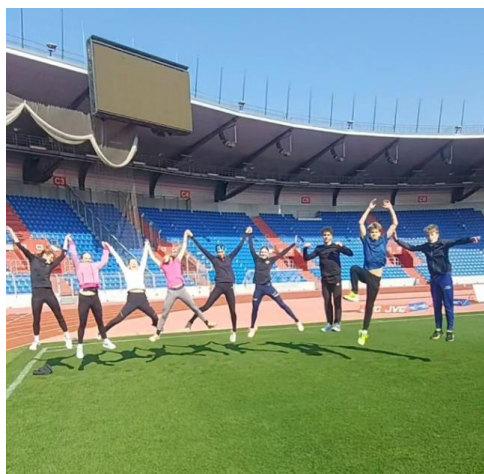
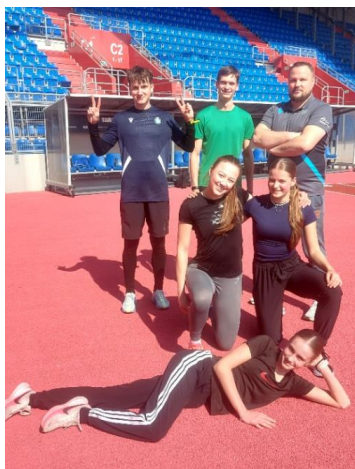


KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
IČO: 09549978

ekonom: +420 737 275 457  
šéftrenér: +420 724 711 569  
management: +420 773 004 098

info@kaao.cz | www.kaao.cz



ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ4220100000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1

Víc než sport.

[kaao.cz](http://kaao.cz)



OSTRAVA!!!



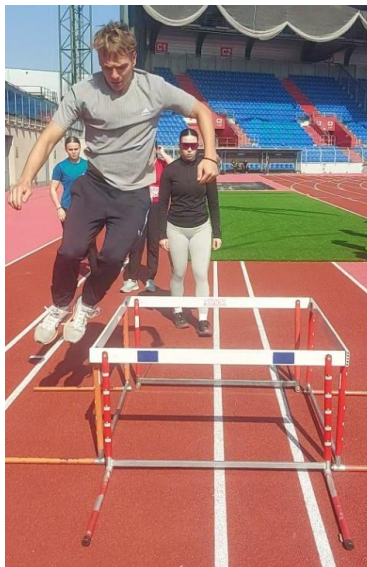


KRAJSKÁ ATLETICKÁ AKADEMIE OSTRAVA, z.s.

Závodní 2891/86  
703 00 Ostrava-Vitkovice  
IČO: 09549978

ekonom: +420 737 275 457  
šéftrenér: +420 724 711 569  
management: +420 773 004 098

info@kaao.cz | www.kaao.cz



Marie Valová

Vedoucí trenérka KAAO

ČÚ 2301880143 / 2010  
IBAN CZ4220100000002301880143  
BIC FIOBCZPPXXX  
Fio banka, a.s., V Celnici 1028/10, 117 21 Praha 1

Víc než sport.

[kaao.cz](http://kaao.cz)



OSTRAVA!!!

