

**DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ
PRO ČLENY SCM A REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA JUNIORŮ
ROK 2024**

Junioři, reprezentační družstvo - účastníci MSJ													
měsíc	veslování												celkové zatížení
	anaerobní intenzita				vytrvalost	celkem		posil.	běh	ostatní	hra	celkem	
	min.	ANP min.	ZV2 min.	ZV1 min.	zóny ZV1, ZV2 a ANP min.	hod.	km.	min.	min.	min	min.	hod.	hod.
leden	80	170	300	770	1240	22,0	264	500	460	540	320	30,3	52,3
únor	80	160	300	770	1230	21,8	262	480	440	500	280	28,3	50,2
březen	110	190	410	920	1520	27,2	326	540	460	310	240	25,8	53,0
duben	150	230	510	1020	1760	31,8	382	420	400	210	120	19,2	51,0
květen	170	370	550	1020	1940	35,2	422	390	380	160	80	16,8	52,0
červen	180	330	430	1160	1920	35,0	420	350	360	120	80	15,2	50,2
červenec	170	290	450	1190	1930	35,0	420	340	380	280	60	17,7	52,7
srpen	190	260	310	1080	1650	30,7	368	210	220	120	0	9,2	39,8
září	20	60	130	320	510	8,8	106	280	340	200	280	18,3	27,2
říjen	70	150	300	970	1420	24,8	298	340	480	220	300	22,3	47,2
listopad	60	190	300	860	1350	23,5	282	480	520	320	320	27,3	50,8
prosinec	80	210	260	760	1230	21,8	262	540	540	390	320	29,8	51,7
celkem	1360	2610	4250	10840	17700	317,7	3812	4870	4980	3370	2400	260,3	578,0

pozn.:

Doporučené objemy tréninkového zatížení jsou sestaveny pro členy juniorského reprezentačního týmu s vrcholem sezony na MSJ.

Celkový doporučený objem ročního tréninkového zatížení je stejný pro všechny členy SCM v juniorských kategoriích.

**DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ
PRO ČLENY SCM V DOROSTENECKÝCH KATEGORIÍCH
ROK 2024**

Dorost - členi SCM													
měsíc	veslování												celkové zatížení
	anaerobní intenzita				vytrvalost	celkem		posil.	běh	ostatní	hra	celkem	
	min.	ANP min.	ZV2 min.	ZV1 min.	zóny ZV1, ZV2 a ANP min.	hod.	km.	min.	min.	min.	min.	hod.	hod.
leden	60	80	240	380	700	12,7	152	480	370	300	300	24,2	36,8
únor	50	80	240	370	690	12,3	148	450	350	260	240	21,7	34,0
březen	100	140	270	450	860	16,0	192	460	360	220	180	20,3	36,3
duben	110	170	310	500	980	18,2	218	380	260	200	160	16,7	34,8
květen	120	180	310	670	1160	21,3	256	270	210	160	120	12,7	34,0
červen	130	180	280	660	1120	20,8	250	240	180	160	120	11,7	32,5
červenec	30	30	100	340	470	8,3	100	80	120	180	120	8,3	16,7
srpen	20	60	200	540	800	13,7	164	340	300	300	250	19,8	33,5
září	30	80	240	570	890	15,3	184	380	290	280	220	19,5	34,8
říjen	40	80	240	560	880	15,3	184	400	320	290	240	20,8	36,2
listopad	50	100	220	480	800	14,2	170	440	340	280	240	21,7	35,8
prosinec	50	80	240	380	700	12,5	150	480	400	300	260	24,0	36,5
celkem	790	1260	2890	5900	10050	180,7	2168	4400	3500	2930	2450	221,3	402,0

pozn.:

Doporučené objemy tréninkového zatížení jsou sestaveny pro členy SCM v dorosteneckých kategoriích s vrcholem sezony na MČR dorostu.