

Roční plán sportovní přípravy:

OBDOBÍ	OBSAH TRÉNINKU	SOUSTŘEDĚNÍ, ZÁVODY
Přechodné období (19.9. - 16.10. 2011)		
1. mezocyklus 19.9. - 16.10.2011	snížení objemu tréninku aktivní odpočinek regenerace sil přechod na vytrvalostní formu tréninku rozvoj všestrannosti	
Přípravné období I. (17.10. 2011 - 8.1. 2012)		
2. mezocyklus 17.10. - 13.11. 2011	začátek přípravy na příští sezonu	17.-23.10. Testy RDS
3. mezocyklus 14.11. - 11.12. 2011	rozvoj obecné vytrvalosti	6.11. Testy SCM
4. mezocyklus 12.12. 2011 - 8.1. 2012	rozvoj speciální vytrvalosti rozvoj maximální síly rozvoj silové vytrvalosti zdokonalení techniky pádlování zdokonalení techniky běhu na lyžích	14.-21.12. Soustředění Ramsau, Rakousko 7.1. Testy RDJ Nymburk
Přípravné období II. (9.1. - 1.4. 2012)		
5. mezocyklus 9.1. - 5.2. 2012	rozvoj obecné vytrvalosti	18.2. Testy RDJ Nymburk
6. mezocyklus 6.2. - 4.3. 2012	rozvoj speciální vytrvalosti	21.-28.1. Soustředění Míšečky (dospělí)
7. mezocyklus 5.3. - 1.4. 2012	rozvoj výbušné síly rozvoj silové vytrvalosti zdokonalení techniky pádlování	2.-25.3. Soustředění Sabaudia, Itálie (dospělí) 7.-18.3.? Soustředění Tisno, Chorvatsko
Předzávodní období (2.4. - 29.4. 2012)		
8. mezocyklus 2.4. - 29.4. 2012	rozvoj speciální vytrvalosti rozvoj traťového tempa rozvoj rychlosti zdokonalení techniky pádlování ověření výkonnosti na prvních závodech	6.-14.4. Soustředění SCM Oboz 21.-22.4. MČR dlouhé tratě 23.-29.4. Soustředění SCM Oboz
Závodní období (30.4. - 16.9. 2012)		
9. mezocyklus 30.4. - 27.5. 2012	rozvoj traťového tempa	30.4./1.5.-2.5. NZ Račice
10. mezocyklus 28.5. - 24.6. 2012	rozvoj rychlosti	12.-13.5. ČP Sedlčany (mládež)
11. mezocyklus 25.6. - 22.7. 2012	udržení správné techniky pádlování	1.-3.6. NZ Račice
12. mezocyklus 23.7. - 19.8. 2012	ověření výkonnosti v závodech ČP	12.-15.7. MEJ+23 Portugalsko
13. mezocyklus 20.8. - 16.9. 2012	ověření výkonnosti v mezinár. závodech ověření techniky a taktiky v závodech	26.-29.7. MČR krátké tratě Račice 1.-2.9. MČR maraton