



Pro členy: plán přípravy na MS WSKU a sezónu 2014 – skupina
profi

Pro členy: plán přípravy na MS WSKU a sezónu 2014 – skupina profi



Průběžně aktualizovaný plán přípravy na MS WSKU a sezónu 2014 – skupina profi

(kontrolní soutěže, tréninkové testy a termíny jednodenních mini campů
a soustředění budou doplněny do 7. 1. 2014)

Leden

zaměření: fyzická, silová (výbušná / dynamická síla) a obratnostní příprava

tréninky: crossfit, silové tréninky, obratnostní tréninky, motorické a koordinační
tréninky

mini camp:

~~18.1.2014 – 1. seminář pro závodníky, kteří jsou nominováni na MS WSKU
v Kosovu~~

~~(8:00 – 9:00 – kumite, 9:15 – 10:15 – kata, 11:45 – 12:45 – kata, 13:00 – 14:00 –
kumite)~~

tréninkové testy:

kontrolní soutěže:

~~11.1.2014 – Velká cena Trutnova (kata+kumite)~~

~~19.1.2014 – Kesi Cup (kata)~~

~~25.1.2014 – 1. kolo Ligy kumite týmů (kumite dorostenci)~~

Únor

zaměření: rychlost, technika

tréninky: rychlostní cvičení, příprava bodovacích kombinací, kontrolní sparingy,
preciznost technik kata

mini camp a semináře:

~~15. 2. 2014 – 2. seminář pro závodníky, kteří jsou nominováni na MS WSKU
v Kosovu – ZMĚNA TERMÍNU~~



~~16. 2. 2014 – kata seminář – Iva Keslová (Nymburk)~~

tréninkové testy:

kontrolní soutěže:

~~16.2.2014 – 2. kolo Ligy kumite týmů (kumite dorostenci)~~

doporučená soutěž:

~~9.2.2014 – Zvolen Cup~~

~~22.2.2014 – Berlin Open~~

Březen

zaměření: technika, taktika

tréninky: kontrolní zápasy, modelové situace, taktika vedení zápasu, správné načasování bodovacích kombinací, taktika a psychika v soutěži kata

camp:

9. 3. 2014 – Seminář – P. Peceková (kumite), T. Dvořák (kata) – Nymburk

23. 3. 2014 – Seminář – P. Peceková (kumite) – Pardubice

~~15.3.2014 – 16.3.2014 – 3. seminář pro závodníky, kteří jsou nominováni na MS WSKU v Kósovu~~

tréninkové testy:

kontrolní soutěže:

8.3.2014 – Národní pohár žáků, dorostů a juniorů (kata+kumite)

29.3.2014 – Finále Ligy kumite týmů (kumite dorostenci)

doporučená soutěž:

1.3.2014 – 18th Hungarian Tatami Karate Cup

Duben

4. - 6. 4. 2014 – MS WSKU 2014

Pozn.:

Zaměření = znamená hlavní zaměření tréninku daného období – ne však jediné...

Nominace na MS WSKU je za ČR dána nominačními kritérii svazu CSKU a za Karate Lions Pardubice maximálním možným zapojením se v přípravě – úroveň konkurence na úrovni ME / MS všichni zhruba znáte... □



Pro členy: plán přípravy na MS WSKU a sezónu 2014 – skupina
profi

Každý, kdo chce letos **reprezentovat ČR** v zahraničí, si založte **tréninkový deník**
a **seznam použitých léku**.

Štěstí přeje připraveným a odvážným... „... jako lev.“ ☐