

Týdenní plán cvičení na reprezentační soustředění kumite pro skupinu ženy (U16, U18, U21, Sen.)**Ne - Střední vzdálenost, anticipace**

- **Dopolední trénink (10:00 - 12:00)**
 - Technická cvičení: útočné akce ze střední vzdálenosti (přímé útoky, kombinace úderů a kopů)
 - Obranné akce: bloky, uhýbání, přechody do kontra útoků
- **Odpolední trénink (16:30 - 18:00)**
 - Dynamický strečink a mobilizační cvičení
 - Reakční cvičení (práce s partnerem)
 - Technická cvičení: útočné akce ze střední vzdálenosti (přímé útoky, klamné útoky, kombinace úderů a kopů)
 - Obranné akce: bloky, uhýbání, přechody do kontra útoků
 - Anticipace pohybu soupeře, reakční cvičení s důrazem na střední vzdálenost
 - Modelové situace: sparingy s předepsanými scénáři
- **Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)**
 - Anticipace pohybu soupeře, reakční cvičení s důrazem na střední vzdálenost
 - Individuální strečink a relaxace
 - Fyzioterapie dle potřeby

Po - Krátká vzdálenost a klinč, presing, úniky z rohů

- **Ranní aktivace (7:30 - 8:00)**
 - Práce se soupeřem (živou váhou)
 - Práce na stabilitě a rovnováze
 - Průpravná úpolová cvičení
- **Dopolední trénink (9:30 - 11:00)**
 - Technická cvičení na krátkou vzdálenost a klinč
 - Obranné akce: práce v klinči, úniky z klinče
- **Odpolední trénink (14:30 - 16:30)**
 - Presing soupeře, zaujímání výhodných pozic v zápasišti
 - Úniky z rohů, práce s pohybem v omezeném prostoru
 - Cooldown - bazén
- **Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)**
 - Individuální regenerace: sauna, plavání, vířivka
 - Protahování a kompenzační cvičení

Út - Dlouhá vzdálenost a násobné útoky

- **Ranní aktivace (7:30 - 8:30)**
 - Kardio (běh, žebříky, míčky)
 - Mobilita a flexibilita
- **Dopolední trénink (11:00 - 12:45)**
 - Technická cvičení na dlouhou vzdálenost: práce s rozsahem, rychlé přechody, údery a kopy na dlouhou vzdálenost, obranné akce (práce s distancí)
- **Odpolední trénink (15:45 - 17:00)**
 - Násobné útoky: kombinace útoků s přechody mezi různými vzdálenostmi
 - Modelové situace: sparingy s důrazem na dlouhé vzdálenosti
- **Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)**
 - Individuální regenerace: sauna, plavání, vířivka
 - Protahování a kompenzační cvičení

St - Mix day

- **Ranní aktivace (8:30 - 8:00)**
 - Smíšené dynamické cvičení pro všechny vzdálenosti
 - Rychlostní a reakční cvičení
- **Dopolední trénink (9:30 - 11:00)** bude upřesněno dle trenérů
- **Odpolední trénink (14:30 - 16:30)** bude upřesněno dle trenérů
- **Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)**
 - Lapy
 - Protahování a kompenzační cvičení

Čt - Přechody mezi vzdálenostmi, individualizace

- **Ranní aktivace (7:30 - 8:30)**
 - Dynamické cvičení pro rychlé změny směru
 - Práce na stabilitě a rovnováze
- **Dopolední trénink (11:00 - 12:45)**
 - Technická cvičení: přechody mezi krátkou, střední a dlouhou vzdáleností
 - Individualizované tréninky dle potřeb jednotlivých sportovců
- **Odpolední trénink (15:45 - 17:00)**
 - Sparringy s důrazem na přechody mezi vzdálenostmi
 - Specifické situace: trénink na individuální slabiny a silné stránky
 - ORLÍK COMBAT RACE (18:00 – 18:30)
- **Večerní kompenzace (19:30 - 20:30)**
 - Protahování a regenerace
 - Masáže a fyzioterapie

Pá - Modelové sparingy, udržení a zvyšování vedení

- **Ranní aktivace (7:30 - 8:00)**
 - Práce na rychlosti a výbušnosti
 - Reakční cvičení
- **Dopolední trénink (9:30 - 11:00)**
 - Technická cvičení: sparingové techniky, udržení a zvyšování vedení v zápase
 - Obranné techniky: práce na vedení, obrana proti náhlým útokům
- **Odpolední trénink (14:30 - 16:30)**
 - Modelové sparingy: simulace reálných zápasových situací
 - Trénink taktiky: jak si udržet a zvýšit vedení
 - Cooldown - bazén

So - Kontrolní cvičení

- **Ranní trénink (7:00 - 8:00)**
 - Lehké kardio a dynamický strečink
 - Kontrolní technická cvičení: ověření zvládnutých technik a vzdáleností

Předběžný plán by měl pokrýt všechny klíčové aspekty potřebné pro soutěžní karate a zohlednit různé vzdálenosti a situace, se kterými se sportovci mohou setkat. Každý den je strukturován tak, aby poskytoval vyváženou kombinaci technického a taktického tréninku, spolu s dostatečnou regenerací a individuální péčí.

Zpracoval: PhDr. Petr Beníšek, MPA