

Tréninkový plán pro disciplíny požárního sportu

Ahoj sportovci, hasiči a hasičky, toto jsou tréninkové plány reprezentace profesionálních hasičů, které sestavovali trenéři Ivan Ressler a Josef Pěnča. Tréninky jsou napsány po měsících, ve čtyřech týdenních cyklech. Na konci tréninkových plánů je napsáno, jak by ta měsíční příprava měla být provedena. Neznáme Vaše tréninkové možnosti, volný čas ani fyzické předpoklady, proto si každý trénink upravte podle sebe a svých možností. Začátečník by se nikdy neměl snažit hned plnit plán na 100%, ale měl by si mezi jednotlivé tréninkové dny vložit více dní volna. Například jeden den trénink, druhý den volno atd. Tréninkový plán obsahuje všechny důležité prvky jako je rychlost, síla, tempová vytrvalost, posilování, technika na překážkách a rehabilitace. Ani jeden z těchto prvků by neměl být v tréninku opomíjen, protože všechny mají svojí důležitost. Nepodceňujte rozcvičování a rehabilitaci. Pokud někdo nemá na trénink dostatek času, doporučujeme vložit více volna a rozvrhnout si trénink ze čtyř cyklů na tři nebo dva, ale samozřejmě efektivita tréninku tím klesá.

Vysvětlivky k některým výrazům a zkratkám:

RRR - rozklusání, roztažení, rozcvičení

ABCD - sprintersko-běžecská abeceda

4x100m- první volná, druhá vzestupná, třetí rozložená a čtvrtá na 90-100%.

Jistě někdo naleznete další neznámé slova jako jsou např. metkalfy, ameriky a jiné. Tyto cviky se špatně definují na papír a doporučuji požádat o radu někoho zkušeného, například se zajít podívat na trénink atletů či zkušených závodníků.

Tréninkový plán listopad

První tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
VĚŽ – technika bez chyb
kruhový trénink – 7 stanovišť 2x
(kotníky-švihadlo, kliky, metkalfy,
břicho- přednosy na žebřinách,
ameriky,
záda – zanožování na žebřinách,
člunkový běh)

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
Posilovna:
Benč 4x10x60% maxima)
Přemístění 4x10x50 kg
Podřep 4x10x 90 kg
Zadní strana stehů 4x10 stroj
Výskoky z podřepu 4x10x50 kg
Kotníky 4x10x25kg

Druhý tréninkový den

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
6x20 m starty z poloh, 3x20 polovysoký start
6x60m (30m letmo) – 90%
Amortizační odrazy 80x

Třetí tréninkový den

RRR, ABCD 1x30m
Tempová vytrvalost – 3x 300 200 300 nebo 300 400 200
55s 36 55 55s 73 36
Pauza 3minuty / 5minut mezi sérii

Čtvrtý tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x40m, 4x100m
VĚŽ – technika jednotlivé úseky 45min.
Speciální cvičení přes překážky, 3 série medicimbal

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m

Posilovna – ruce – speciální cviky na výhoz +
biceps, triceps
- trup – záda, ramena
- shyby 4x10 (nadhmat)
- poskoky s činkou 3x20mx25kg
- výstupy 3x10x30kg

Pátý tréninkový den

Volno – rehabilitace, plavání, sauna

Šestý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Kopce nebo běh se zátěží (pneumatika) – 10x50m s mezichůzí
Násobené odrazy – 3x50m, skokový běh
10x10-ti skok – L,P,LLPP,LP

Sedmý tréninkový den

Podle tréninkového dne č.1 atd.

Trénink je směřován do čtyř týdenních cyklů. První týden trénujte podle tohoto plánu. Ve druhém týdnu by měla být zátěž vyšší a ve třetím nejvyšší. Čtvrtý týden by jste měli odtrénovat na úrovni druhého týdne. Zvyšování tréninkových dávek – Činka – váhy. Tempová vytrvalost – rychlost úseků (nebo jejich počet). Odrazy – počet a kvalita (zvyšování překážek).

Tréninkový plán prosinec

První tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
5x40m posilovací skipink ve dvojicích (švihadlo)
VĚŽ – stěny 5-10x volně – důraz na techniku, bez chyb
Násobené odrazy (švihadlo) 100x (L,P,LP,LLPP) 10 –ti skoky

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m,
Posilovna: Přemístění 8x 50,60,kg
Trh 8x 30,35 kg
Podřep 10x 90,100,110,90 kg na lavičku
Zadní strana stehén 4x10 stroj
Výskoky z podřepu 4x10x40,50,60,50kg
Shyby 30x
Břicho 200x, záda 100x

Druhý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Štafetové výběhy 3x20 m
NS (nízké starty) 2 + 4 x 30m (2 samostatný výběh, 4 na povel)
60,80,60 – 2x svižně 80 –90%
Amortizační odrazy 80x (seskoky z bedny, nebo překážky sounož

Střídat po týdnu se speciálním cvičením na překážkách – překračování, skiping mezi překážkami na obě strany 5x6-8 překážek každý cvik

Třetí tréninkový den

RRR, ABCD 1x30m
Tempová vytrvalost – 200 400 300 x 3 (série) pauza mezi úseky 3 minuty
35s 75 54 pauza 5minut mezi sérií

Vyklusání minimálně 1 km

Čtvrtý tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x40m, 4x100m
3x100m s naznačením zapojení
rozdělovače po 30 a70m
Rozdělovače 5-8x – dle možností
VĚŽ – technika jednotlivé úseky + 5 stěn

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
Posilovna – Benč 10 x 60%,65%,70%
,60% maxima
speciální cviky na výhoz
shyby 4x10 (nadhmat)
v ýpadová chůze 25 –30 kg
v ýstupy 3x10x30 kg
k otníky 3x10x30 kg

Pátý tréninkový den

Volno – rehabilitace, plavání, sauna

Šestý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Kopce nebo běh se zátěží (pneumatika) – 2série po 4x50m s mezichůzí
Násobené odrazy – 10x6-ti skok s náběhem – L,P,LLPP,LP do kopce
Kotníkové odrazy 200x (švihadlo) nebo schody dle možností.
Výskoky ze sedu (odraz jednou nohou) 2x10 na každou nohu
Nebo žabáky do kopce nebo schodů 3x10

Sedmý tréninkový den

Podle tréninkového dnu č.1 atd.

První týden trénujte podle tohoto plánu.Ve druhém týdnu by měla být zátěž vyšší a ve třetím nejvyšší. Čtvrtý týden by jste měli odtrénovat na úrovni druhého týdne. Týden kolem vánoc věnujte regeneraci, hrám a moc se nepřejídejte. Na trénink se soustřeďte dávejte si pozor na techniku a vyvarujte se

První týden trénujte podle tohoto plánu. Ve druhém týdnu by měla být zátěž vyšší a ve třetím nejvyšší. Čtvrtý týden by jste měli odtrénovat na úrovni druhého týdne. Týden kolem vánoc věnujte regeneraci, hrám a moc se nepřejídejte. Na trénink se soustřeďte dávejte si pozor na techniku a vyvarujte se technických chyb. Zvyšování tréninkových dávek – Činka – váhy. Tempová vytrvalost – rychlost úseků (nebo jejich počet). Odrazy – počet a kvalita (zvyšování překážek)

Tréninkový plán leden

První tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
10x rozdělovač
VĚŽ – stěny 5x2 volně – důraz na techniku, bez chyb

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m,
Posilovna: Přemístění 8x 50,60,65 kg nebo
trh 8x30,35,40
Podřep na lavičku 8x 100,110,120,100 kg
Zadní strana stehů 4x10 stroj nebo
zakopávání s odporem
Výpádová chůze 4x8x30 kg
Medicimbal 3 série po pěti cvicích

Druhý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Padavé starty 3x20 m
NS (nízké starty) 2 + 6 x 30m (2 samostatný výběh, 6 na povel)
50,60,80,50 – 2x svižně 80 –90%, střídát po týdnu dle možností s překážkami
Amortizační odrazy 80x (seskoky z bedny, překážky sounož)
Imitace dopadu za bariéru z bedny a výběh s úchopem hadic 10x10m

Třetí tréninkový den

Tempová vytrvalost – 300	200	300	x 3 (série) pauza
54s	34s	54s	3min./5min mezi sérií
Vyklusání minimálně 1km			

Čtvrtý tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x40m, 4x100m
VĚŽ – technika jednotlivé úseky + 5
- 7stěn
3x100m s naznačením zapojení
rozdělovače po 30 a 70m bez
mezichůze
Výběh od rozdělovače a zapojení
proudnic 5-8x

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
Posilovna – Benč 8x 65%,70%,75%,65%
.
Speciální cviky na výhoz
r otace s činkou 3x10x 20-30 kg
v ýstupy 3x10x35kg
p oskoky s činkou 3x10x30kg
shyby 4x10 (nadhmat)
Střídát po týdnu s kruhovým tréninkem
3x10 stanovišť (zapojení všech svalových
partií, zařaďte cviky s gumovým siličem –
zakopávání, ostré koleno apod.)

Pátý tréninkový den

Volno – rehabilitace, plavání, sauna

Šestý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Kopce nebo běh se zátěží (pneumatika) – 3série po 4x50m s mezichůzí
Násobené odrazy – 100-150x kdo má problémy s technikou může použít švihadlo
6-ti, 10-ti skoky s náběhem i bez
Kotníkové odrazy 150 (schody, švihadlo)
Vyklusání nebo volné rovinky 4x100m

Sedmý tréninkový den

Podle tréninkového dnu č.1 atd.

Pokuste se v rámci možností odtrénovat co nejvíce ať máte na čem stavět. Nezapomínejte na regeneraci, ta je v tomto období velmi důležitá a pomůže Vám od únavy

Tréninkový plán od února

První tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
5x30m běh s odporem (pneum.,
švihadlo ve dvojicích)
VĚŽ – stěny 10x volně náběh 20 -
30m – důraz na techniku, bez chyb

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
Posilovna: Přemístění 8x
60,5x65,3x75,5x60 kg nebo
trh 8x30,5x40,3x50,5x30 kg
podřep na lavičku
8x110,6x120,4x130,8x100 kg
zadní strana stehů 4x10 stroj nebo

1. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
5x30m běh s odporem (pneum.,
švihadlo ve dvojicích)
VĚŽ – stěny 10x volně náběh 20 -
30m – důraz na techniku, bez chyb

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
Posilovna: Přemístění 8x
60,5x65,3x75,5x60 kg nebo
trh 8x30,5x40,3x50,5x30 kg
podřep na lavičku
8x110,6x120,4x130,8x100 kg
zadní strana stehen 4x10 stroj nebo
zakopávání s odporem
výstupy 3x8x40kg
přitahovač stehna (koleno gumový
silič) 4x10 každá noha
břicho, záda 200x

Druhý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Polovysoké starty 3x20 m (štafetové)
NS (nízké starty) 2 + 6 x 30m (2 samostatný výběh, 6 na povel)
5x100m (2xstupňovaně, 3x rozložene 85 –90%) pauza 5min. vše pokud možno v
tetrách
Vyklusání 800m

Třetí tréninkový den

Volno – rehabilitace, plavání, sauna, uvolňování, strečink

Čtvrtý tréninkový den

1. Fáze

RRR, ABCD 1x40m, 4x100m
VĚŽ – technika jednotlivé úseky +
8stěn s náběhem 30m
Amortizační odrazy 100x

2. Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
Imitace dopadu za bariéru z bedny a
výběh s úchopem hadic 5x10m
10x rozdělovač z toho 5x včetně proudnice
a finiše
Posilovna – Benč 8x 70%, 5x75%,
3x85%, 8x60% max.
Speciální cviky na výhoz
Výskoky ze sedu s ostrým kolenem (odraz
jednou nohou) 2x10 na každou nohu
Kotníky 3x10x35kg
Výpadová chůze 3x10x35kg
shyby 4x10 (nadhmat)
ruce, břicho, záda 200x

Pátý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Kopce nebo běh se zátěží (pneumatika) – 3série po 3x50m s mezichůzí
Násobené odrazy – 100-150x kdo má problémy s technikou může použít švihadlo
6-ti, 10-ti skoky s náběhem i bez
Žabáky do kopce nebo do schodů 3x10
Kotníkové odrazy 150 (schody, švihadlo)
Vyklusání 800m nebo volné rovinky 4x100m s meziklusem

Šestý tréninkový den

Volno – rehabilitace, plavání, sauna, uvolňování, strečink

Sedmý tréninkový den

Podle tréninkového dnu č.1 atd.

Tento čtyřtýdenní tréninkový cyklus je zaměřen převážně na silovou přípravu. Stupňování tréninkových dávek týkajících se posilovny je jako vždy do třetího týdne. Nezvyšujte počet opakování ale váhu. Jistě jste zjistili, že přibyl jeden den volna. Věnujte ho regeneraci, uvolňování a strečinku. Poslední týden cyklu dělejte na úrovni prvního. Na tréninkové jednotky se soustřeďte ať se vyvarujete chyb. Dle možností zapojte do tréninku bariéru a kladinu

Tréninkový plán březen

První tréninkový den

1.Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
5x30m pneumatika, VĚŽ – stěny 6x2
s náběhem 30-40m

2.Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
bariéra 10x – technika, důraz na
odběh a odraz od bariéry
rozdělovač 10x + 5x finiš proudnice
Posilovna:Trh 8x 30,6x40,3x50,6x40
Výskok z podřepu
10x 50,60,70,50 kg dynamicky
Zadní strana stehen 4x10 stroj
Přitahovač stehna (koleno gumový
silič) 4x10 na každou nohu
břicho, záda 200x

1.Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
5x30m pneumatika, VĚŽ – stěny 6x2
s náběhem 30-40m

2.Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
bariera 10x – technika, důraz na
odběh a odraz od bariery
rozdělovač 10x + 5x finiš proudnice
Posilovna: Trh 8x 30,6x40,3x50,6x40
Výskok z podřepu
10x 50,60,70,50 kg dynamicky
Zadní strana steh 4x10 stroj
Přítahovač stehna (koleno gumový
silič) 4x10 na každou nohu
Výpadová chůze 4x10x30 kg
Výstupy na lavičku 4x8x40 kg
Břicho, záda 200x

Druhý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Rychlost pokud možno v tretrách
Štafetové výběhy 3x20m
NS (nízké starty) 2 + 4 x 40m (2 samostatný výběh, 4 na povel)
Rychlostní vytrvalost 120, 150, 150, 120 (pauza 6min.)
16s 21s 21s 16s
Rychlost pokud možno v tretrách
Štafetové výběhy 3x20m
NS (nízké starty) 2 + 4 x 40m (2 samostatný výběh, 4 na povel)
Rychlostní vytrvalost 120, 150, 150, 120 (pauza 6min.)
16s 21s 21s 16s

Třetí tréninkový den

Volno – rehabilitace, plavání, sauna, uvolňování, strečink

Čtvrtý tréninkový den

1.Fáze

RRR, ABCD 1x40m, 4x100m
Start + běh se žebříkem 5 x 40m max.
rychlost s předáním žebříku
VĚŽ – technika jednotlivé úseky + 12 stěn
z toho 6 s náběhem 30m
Amortizační odrazy 60 – 80x

2.Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
rozdělovač 10x včetně finiš s proudnicí,
bariera + úchop hadic 10x – technika,
důraz na přechod a odraz rukou
Posilovna:
Benč 8x70%, 5x80%, 3x90%, 8x60%
Podřepy na lavičku 8x100, 2x5x120, 8x100
kg
Výpony (lýtky) 3x10x100 kg
trup – rotace s činkou 3x10x30 kg
shyby 4x10 – střídat široký úzký úchop,
nadhmat, podhmat
medicimbal 3 série

Pátý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m
Kopce nebo běh se zátěží (pneumatika) – 3 série po 4x40m s mezichůzí
Násobené odrazy – 6x10-tí skok – L,P,LLPP; 6x6-tí skok – L,P,LP; 6x3skok – L,P,LP
Všechny odrazy z místa s důrazem na techniku a kvalitu možno i do
kopce; Kotníkovým odrazy (švihadlo, schody) 150x.
Vyklusání 1 km.

Šestý tréninkový den

Volno – rehabilitace, plavání, sauna, uvolňování, strečink

Sedmý tréninkový den

1.Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
VĚŽ – stěny 6x2 s náběhem 30-40m

1.Fáze

RRR, ABCD 1x30m, 4x100m
bariera + kladina 6x – technika, dle
možností rozdělovač 5x + 5x finiš
proudnice
Posilovna: Trh 8x 30,6x40,3x50,6x40 kg
Výskok z podřepu 10x 50,60,70,50 kg –
dynamicky
Zadní strana steh 4x10 stroj
Výpadová chůze 4x10x30 kg
Výstupy na lavičku 4x8x40 kg
Speciální cviky na výhoz
Medicimbal 3 série

V tomto cyklu je třeba se zaměřit především na věž. Při dobrých podmínkách i 100m/př. Stěny lézt pokud možno s delším náběhem, trénovat starty a max. rychlost se žebříkem. Regenerace - plavte nebo se naložte doma do vany. Pozor na zranění blíží se sezona. Kvalitní rozcvičení je nejlepší prevencí.

Tréninkový plán duben

První tréninkový den

I. Fáze – RRR, ABCD 1x30m, 4x100m

Rovinky se žebříkem 4x60m

VĚŽ – stěny 5 –7 s náběhem 20-30m svižně (10,0s) – bez chyb

3x zápich do 2 patra (zález) se startem

II. Fáze - RRR, ABCD 1x30m, 4x100m

Start bariera 3x + úchop a kladina 3x,

rozdělovač 5x + 5x komplet hadice včetně finiše

Posilovna: Benč 3x10x60 – 70% dynamicky

Podřep na lavičku 2x8x100 dynamicky

Výskok z podřepu 2x10x50 kg – dynamicky

Zadní strana stehů 3x10 stroj

Kotníky 3x15x20-30kg

Medicimbal 2 série svižně max. 10 opakování jeden cvik

Druhý tréninkový den

RRR, ABCD 2x30m, 4x100m

2x30m štafetové výběhy

Rychlost v tretrách

NS (nízké starty) 2 + 4 x 30m (2 samostatný výběh, 4 na povel)

60,80,60 – svižně 95% s proudnicí (0,5 kg)

Amortizační odrazy 60x (seskoky z bedny, nebo překážky sounož – kvalitně)

Třetí tréninkový den

Volno, strečink, uvolňování, regenerace

Čtvrtý tréninkový den

1. Fáze - RRR, ABCD 1x40m, 4x100m

VĚŽ – 3-5 stěn na rozlezení + 3x zápich na rozcvičení

3x celá věž se startem z bloků

2. Fáze - RRR, ABCD 1x30m, 4x100m

rozdělovač 5x, rozcvičení na překážkách

3x 100m s překážkami celá v tretrách

Posilovna – speciální cviky na výhoz 3x10 opakování dynamicky lehčí váha

- shyby 3x8 na rychlost

- výpadová chůze 2x10x20 kg

- výstupy nebo poskoky s činkou 2x10x30 kg

- výstupy nebo poskoky s činkou 2x10x30 kg
- medicimbal 2 série dynamicky lehčí váha

Pátý tréninkový den

RRR, ABCD 1x30m, skokový běh 2x30m

Rychlostní vytrvalost 150 - 120 - 120 - 150 (pauza 5-7minut)

19,5 15,5 15,5 19,5

Násobené odrazy 80x – kvalitně 6-ti, 10-ti skoky možno i v tretrách. Vyklusání 800m

Šestý tréninkový den

Volno, strečink, uvolňování, regenerace

Sedmý tréninkový den

1. Fáze - RRR, ABCD 1x40m, 4x100m
VĚŽ – 8-10 stěn technicky bez chyb
Kotníkové odrazy 100x
2. Fáze - lehké rovinky 8x100m nebo výklus 2000m
nebo hra dle chuti + uvolňování

Vzhledem k blížícím se závodům jsou v plánu už i celé věže a stovky. V rámci možností, dle počasí a terénů je vhodné tyto odběhat. Při tréninku kladte důraz na dynamiku při posilování a kvalitu při ostatních činnostech. Nepodceňujte regeneraci, minimálně plavte nebo se naložte doma do vany. Pozor na zranění, blíží se sezóna. Kvalitní rozcvičení je nejlepší prevencí.

Tréninkový plán květen, červen

PONDĚLÍ

RRR, 2x50m (90-95%),
věž 3 x stěna svižně delší pauzy
2 x zápich, 2x celá věž – 95% bez chyb
Posilovna: podřepy s výskokem 3x10x60 kg
Poskoky s činkou nebo kotníky 3x10x25kg
Výpony(na lýtku) 3x10x80kg

ÚTERÝ

RRR, rychlost – sprint 2x30m + 2x30m skokový běh vše v tretrách
NS 2 + 2 x 30m (pozor na techniku – předklon dopředu)
50, 60,80,50 – 95-100% pauza 5-7minut
vyklusání 800m

STŘEDA

Volno – rehabilitace

ČTVRTEK

RRR, 2x50m v tretrách, rozcvičení na překážkách na 100m
rozdělovače včetně středů 3x
modelovaný závod 2 x celá 100m s přek. Pauza mezi 15 minut

PÁTEK

Volno

SOBOTA

RRR lehká rychlostní vytrvalost v tretrách pozor na techniku běhu
100 120 100 pauza 7 minut (90%)
stup. rozlož. stup.

Amortizační odrazy (překážky) 30x

Žabáky z polodřepu 5x8

NEDĚLE

Volno – regenerace

PONDĚLÍ

RRR, modelovaný závod na věži - 3xcelá věž bez rozlezení
potom lehká technika práce na rezervách
kotníkové odrazy (švihadlo) 100x
chůze 3x8-10 dynamicky

vyklusání 800m

STŘEDA

Volno

ČTVRTEK

RRR , sprint 2x30m v tretrách

3x celá 100m/př. Bez rozcvičení na překážkách pauza 15 minut

3x seběh z kladiny komplet včetně zapojení proudnice (zaměřte se na finiš)

vyklusání 800 m

PÁTEK

Volno

SOBOTA

RRR, kopce nebo pneumatika – 5x30m kvalitně (90%)

Posilovna – podřepy na lavičku 3x8x80-90kg dynamicky

Zadní strana stehů stroj 3x10

Výstupy 3x10x25 kg

NEDĚLE

Volno

Protože je období závodů, jsou tréninky kratší a lehčí.