

## Tréninkový plán pro letní přípravu – starší dorost

**Charakteristika:** Věk 17 - 18 let, maximalizace tréninkového zatížení a přiblížení se zatížení dospělé kategorii

- Nejprůzračnější věk pro rozvoj silových dispozic
- Důraz na rozvoj rychlostně-silových dispozic hráčů
- Rozvoj specifické kondice, tozn. takové, která je spjata s výkonem v ledním hokeji
- Rozvoj herních dovedností (čtení, reagování)

### Náplň tréninkových jednotek

#### Síla

- rozvoj maximální síly
- hluboký stabilizační systém ( core)
- odrazová síla

#### Rychlost

- agility dráhy  
sprinty

#### Vytrvalost

- agility dráhy
- výběhy do kopce
- laktátový trénink (hrábnout si)

#### Hry

- kopaná
- košíková
- florbal
- rugby

### Program květen – červen

Trénink 7 – 8x týdně 60 – 90 minut

