

**DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ  
PRO ČLENY SCM A REPREZENTAČNÍHO DRUŽSTVA JUNIORŮ  
ROK 2021**

Junioři, reprezentační družstvo - účastníci MSJ													
měsíc	veslování										celkové zatížení		
	anaerobní intenzita		vytrvalost				celkem		posil.	ostatní		hra	
	min.	ANP	min.	ZV2	min.	ZV1	min.	zóny ZV1, ZV2 a ANP min.	hod.	km.		min.	min.
leden	80	170	300	770	1240	22,0	264	500	990	330	52,3		
únor	80	160	300	770	1230	21,8	262	500	1020	280	51,8		
březen	110	190	410	920	1520	27,2	326	540	750	240	52,7		
duben	150	230	510	1020	1760	31,8	382	460	630	150	52,5		
květen	170	370	550	1020	1940	35,2	422	400	450	120	51,3		
červen	180	330	430	1160	1920	35,0	420	370	390	120	49,7		
červenec	170	290	450	1190	1930	35,0	420	400	410	80	49,8		
srpen	190	260	310	1080	1650	30,7	368	220	360	0	40,3		
září	20	60	130	320	510	8,8	106	120	720	280	27,5		
říjen	70	150	300	970	1420	24,8	298	340	700	300	47,2		
listopad	60	190	300	860	1350	23,5	282	480	840	320	50,8		
prosinec	80	210	260	760	1230	21,8	262	560	910	340	52,0		
<b>celkem</b>	<b>1360</b>	<b>2610</b>	<b>4250</b>	<b>10840</b>	<b>17700</b>	<b>317,67</b>	<b>3812</b>	<b>4890</b>	<b>8170</b>	<b>2560</b>	<b>578,0</b>		

pozn.:

*Doporučené objemy tréninkového zatížení jsou sestaveny pro členy juniorského reprezentačního týmu s vrcholem sezony na MSJ.*

*Celkový doporučený objem ročního tréninkového zatížení je stejný pro všechny členy SCM v juniorských kategoriích.*

**DOPORUČENÉ OBJEMY TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ  
PRO ČLENY SCM V DOROSTENECKÝCH KATEGORIÍCH  
ROK 2021**

Dorost - členi SCM													
měsíc	veslování												celkové zatížení
	anaerobní intenzita					vytrvalost		celkem		posil.	ostatní	hra	
	min.	ANP	min.	ZV2	min.	ZV1	min.	zóny ZV1, ZV2 a ANP min.	hod.	km.	min.	min	min.
leden	60	80	240	380	700	12,7	152	480	600	370	36,8		
únor	50	80	240	370	690	12,3	148	450	520	330	34,0		
březen	100	140	270	450	860	16,0	192	460	500	260	36,3		
duben	110	170	310	500	980	18,2	218	380	420	200	34,8		
květen	120	180	310	670	1160	21,3	256	280	340	140	34,0		
červen	130	180	280	660	1120	20,8	250	240	320	140	32,5		
červenec	30	30	100	340	470	8,3	100	80	300	120	16,7		
srpen	20	60	200	540	800	13,7	164	340	560	290	33,5		
září	30	80	240	570	890	15,3	184	380	490	300	34,8		
říjen	40	80	240	560	880	15,3	184	400	510	340	36,2		
listopad	50	100	220	480	800	14,2	170	440	520	340	35,8		
prosinec	50	80	240	380	700	12,5	150	480	600	360	36,5		
<b>celkem</b>	<b>790</b>	<b>1260</b>	<b>2890</b>	<b>5900</b>	<b>10050</b>	<b>180,7</b>	<b>2168</b>	<b>4410</b>	<b>5680</b>	<b>3190</b>	<b>402,0</b>		

pozn.: Doporučené objemy tréninkového zatížení jsou sestaveny pro členy SCM v dorosteneckých kategoriích s vrcholem sezony na MČR dorostu.