

TRÉNINKOVÝ PLÁN NA ROK 2026

období od 2. 1. 2026 do 30. 11. 2026

PONDĚLÍ: krokové práce na koni, kruhová jízdárna, péče o koně

Skupina 1

ÚTERÝ: klusové a cvalové práce, práce na lonži, pony games

Skupina 2

STŘEDA: kavaletová práce, skoková gymnastika

Skupina 3 + 2

ČTVRTEK: drezurní práce, práce na lonži

Skupina 4 + 3 + 1

PÁTEK: drezurní práce, skoková gymnastika,

Skupina 5 + 4

SOBOTA: vyjížďky do terénu, skokový trénink na parkuru, ZÁVODY

Skupina 5

NEDĚLE: vyjížďky do terénu, péče o koně, ZÁVODY

Skupina 4

Konkrétní tréninkové plány mohou být upraveny na základě potřeb konkrétních sportovců a jejich cílů.

V každé tréninkové jednotce je důležité, aby byla zahrnuta rozmanitost tréninkových prvků, včetně zahřátí, technické práce, intervalového tréninku a výdrže. V průběhu 40týdenního tréninkového programu by měla být postupně zvyšována náročnost a intenzita tréninkových jednotek, aby se sportovci co nejlépe připravili na soutěže.

Skupina 1 – nováčci, jezdci na pony

Skupina 2 – mírně pokročilý

Skupina 3 – pokročilý

Skupina 4 – jezdci hobby minima a začínající jezdci po ZZVJ

Skupina 5 – jezdci veřejných závodů a hobby závodů