



FK TEPLICE
KONDIČNÍ PŘÍPRAVA
PŘECHODNÉ OBDOBÍ – LÉTO 2023



Intro:

"Příští sezóna je individuální i týmová výzva. Nároky na udržení se na předních příčkách tabulky ČFL B a aplikace námi osvědčeného náročného stylu hry jsou naším průvodcem při sestavování plánů."

Průvodce plánem:

- ✓ První dny pauzy věnujte „vybití“ svalů, šlach, vazů, kloubů, psychické únavy atd. výběrem relaxačních aktivit, které se liší od klasických fotbalových pohybů = doplňkové sporty a aktivity



- ✓ Od 21. června se začněte věnovat plněním tohoto programu
- ✓ Program je orientační pro určité dny v týdnu, **nesnažte se však provádět týdenní plán co nejrychleji** a mít tak hodně dnů zátěže a hodně dnů odpočinku
- ✓ Pokud trénuješ **vytrvalost a rychlost ve stejný den**, snaž se to provádět v odlišných časech dne pro lepší adaptaci. Např. běh ráno, posilovna večer/odpoledne.
- ✓ Od **začátku přípravy se budeme soustředit též na rozvoj síly** v posilovně, proto je důležité se společně s běhy věnovat též i posilování ať už doma nebo v posilovně, či na dovolené
- ✓ **Respektujte a pečlivě sledujte** přehled temp při jednotlivých bězích a dodržujte je.
- ✓ Též respektujte principy základní sportovní životosprávy. Na začátku přípravy proběhne kontrola vážení. Poslední, co chceme je abyste měli nadváhu, to by značně ovlivnilo náš celkovou výkon. Při plnění plánu též důležité dodržovat pitný režim.
- ✓ Na začátku sezóny též proběhne In-Body měření.
- ✓ **1.týden plánu dobrovolný / od 21.6. povinné!**

Na začátku sezóny budeme provádět řadu testování a sledování vaší výkonnosti, proto je důležité plnit následující plán abyste byli, co možná nejlépe připraveni.

Užijte si volno, dovolené a připravte se na naše další společné výzvy!

Individuální tréninkový plán














































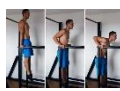






Měření tempa pomocí běžecského pásu, chytrých hodinek nebo GPS



Pomalé tempo (jogingové)	(9-11) km/h	(6-5:30) min/km
Střední tempo	(11-12) km/h	(5:27-5:00) min/km
Vyšší tempo	(13-14) km/h	(4:36-4:17) min/km
Vysoké tempo	(15-18) km/h	(4:00-3:45) min/km























***Součástí každého tréninku v posilovně – rozcvičení RAMP (roller, gumy, Akrobat) / běžecký trénink rozklus, ABC, Core stability**

14.6.	15.6.	16.6.	17.6.	18.6.	19.6.	20.6.
VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST
A) 5' dynamický strečink B) 3 série 10' pomalé tempo s 1' aktivní pauzou C) 5' roller		A) 5' dynamický strečink B) 3 série 8' pomalé tempo s 1' aktivní pauzou C) 5' roller		A) 5' dynamický strečink B) 3 série 12' pomalé tempo s 1' aktivní pauzou C) 5' roller		
SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA
	3 kola 30" práce – 30" pauza 1 Dřepy  2 DNS záda  3 Klik s vytočením  4 Sumo Calf raises  5 Horolezec  6 SL Deadlift L  7 SL Deadlift P 		3 kola 30" práce – 30" pauza 1 Zadní výpad  2 Superman plank  3) Výpony  4) Kliky  5) Side plank L  6) Side plank P  7) Glute bridge  8) Sed lehy 			

21.6.	22.6.	23.6.	24.6.	25.6.	26.6.	27.6.
VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST
A) 5' dynamický strečink + ABC B) 2x20' Fartlek 30'' střední tempo 20'' vyšší tempo 10'' chůze 2' pauza mezi běhy D) 5' roller		A) 5' dynamický strečink + ABC B) 2x20' Fartlek 30'' střední tempo 20'' vyšší tempo 10'' chůze 2' pauza mezi běhy D) 5' roller		A) 5' dynamický strečink + ABC B) 3x10' Fartlek 30'' střední tempo 20'' vysoké tempo 10'' chůze 1' pauza mezi běhy D) 5' roller		A) 5' dynamický strečink + ABC B) 4x8' 3' střední tempo 1' vyšší tempo 1' vysoké tempo 3' střední tempo 1' pauza mezi běhy D) 5' roller
SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA
1 Sed lehy 2x30'' - 15'' pauza 	3 série 1 minuta pauza mezi cviky (Unilaterál) 8-10 opak. 1 Bulharský dřep  2 Seated row 	2-3 kola 30'' práce – 30'' pauza CORE trénink (vlastní váha) 1 Scissors jumps  2 Superman plank 		1 Sed lehy 2x30'' - 15'' pauza 	Silový trénink 4 série, 5-7 opak. 60-70% odporu 1-2' pauza 1 Mrtvý tah 	2-3 kola 30'' práce – 30'' pauza CORE trénink (vlastní váha) 1 Scissors jumps 
2 Side plank s vytočením 2x30'' - 15'' pauza 	3 Glute bridge s overballem 	3 Reverse plank Hamstring walk 		2 Side plank s vytočením 2x30'' - 15'' pauza 	2 Dřep 	2 Superman plank 
3 Superman plank 2x30'' - 15'' pauza 	4 Tlaky na lavici 	4 Kliky plyo 		3 Superman plank 2x30'' - 15'' pauza 	3 Bench press 	3 Reverse plank Hamstring walk 
4 Side plank hold L+P 2x30'' - 15'' pauza 	5 SL Deadlift s činkou 	5 Běh kolena 		4 Side plank hold L+P 2x30'' - 15'' pauza 	4 Shyby 	4 Kliky plyo 
	6 Tlaky na ramena 	6 Russian twist 			5 Dipy 	5 Běh kolena 
	7 ABS challenge 7 minut 40s cvik Bez pauzy Viz. ukázka	7 Tuck jumps 				6 Russian twist 
		8 V ups 				7 Tuck jumps 
						8 V ups 

Volno



28.6.	29.6.	30.6.	1.7.	2.7.	3.7.	4.7.
VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST	VYTRVALOST
	A) 5' dynamický strečink + ABC B) 3x8' 1870 m 3' aktivní pauza C) 5' roller	A) 5' dynamický strečink + ABC B) 3x8' 1900 m 3' aktivní pauza C) 5' roller		A) 5' dynamický strečink + ABC B) 3x8' 1930 m 3' aktivní pauza C) 5' roller		
SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA	SÍLA
Volno	<p>Silový trénink 4 série, 5-7 opak. 60-70% odporu 1-2' pauza</p> <p>1 Military press</p>  <p>2 Přední Dřep</p>  <p>3 Powerclean</p>  <p>4 Shyby</p>  <p>5 Nordic curls 4 opak 5'' brzdit</p> 	<p>2 kola 30'' práce – 30'' pauza CORE trénink</p> <p>1 Dřepy s výskokem</p>  <p>2 Plank s dotykem ramen</p>  <p>3 Skoky lýtka</p>  <p>4 Kliky</p>  <p>5 Skater plyo</p>  <p>6 Bike crunches</p>  <p>7 Angličáky</p>  <p>8 Horolezec</p> 	<p>1 Sed lehy 2x30'' - 15'' pauza</p>  <p>2 Side plank s vytočením 2x30'' - 15'' pauza</p>  <p>3 Superman plank 2x30'' - 15'' pauza</p>  <p>4 Side plank hold L+P 2x30'' - 15'' pauza</p> 	<p>Silový trénink 3 série, 5-7 opak. 70-80% odporu 1-2' pauza</p> <p>1 HEX bar</p>  <p>2 Dřep</p>  <p>3 Bench press</p>  <p>4 Shyby</p>  <p>5 Bulharský dřep</p> 	Volno	START SEZÓNŮ

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz



**V případě neznalosti některých cviků využij Google*

**Kdo má jakýkoli zdravotní problém nebo zranění či je po zranění,
raději nic nedělat a potíže pořádně doléčit!!!**

**Případně informujte mě a hlavního trenéra pro zajištění odporné
pomoci lékaře či fyzioterapeuta!!!**

**!Každý povinně stáhnout běžeckou aplikaci a zasílat screenshoty
daných běhů mně na WhatsApp!**



Kondiční trenér

Jaroslav Novák ml.

722 527 713

teplicak12@seznam.cz



Hlavní trenér

Ladislav Jamrich

722 914 999

lada.jam@centrum.cz

Principy zdravé stravy

- Snídaně** **bílkoviny:** 50 g šunka, 70 g šunka kuřecí, 70 g salám šunkový, 50 g sýr 30% t. v s., 45 g sýr Hermelín, 120 g sýr Cottage, 60 g Lučina 70% t. v s., 150 g jogurt bílý (do 3 % tuku), 150 g jogurt ovocný, 130 g tvaroh bez tuku/polotučný, 1-2 vejce
- + **sacharidy, vláknina:** 50 g chléb černý, 35 g Knaeckebrot, 45 g dala mánek nebo tmavý rohlík, 40 g bílý toustový chléb, 30 g cornflakes
- Přesnídávka** 100 – 150 g ovoce (v závislosti na obsahu sacharidů), nebo 200 - 250 g zeleniny
- Oběd** váha masa je uvedena za syrova
- bílkoviny:** 150 g kuřecí nebo krůtí prsa, 100 g libového hovězího, vepřového nebo telecího masa, 200 g filé z tresky, 150 g kapr, losos. 130 g játra kuřecí, 2 vejce
- + **zelenina:** 200 – 250 g
- + **sacharidy:** 80 g těstovin, rýže nebo luštěnin (25 g váženo v syrovém stavu), 40 g chléb tmavý, 110 g brambory loupané, 125 g bramborová kaše
- Svačina** **bílkoviny:** 100 g jogurt bílý, 150 ml jogurtový nápoj, 150 ml acidofilní nebo kefirové mléko, 80 g tvaroh bez tuku/polotučný, 150 ml mléko nízkotučné/polotučné
- + **ovoce:** 100 g
- Večeře** **bílkoviny:** 150 g kuřecí maso (záměna masa možná stejně jako u snídaně), 150 g tvaroh bez tuku/polotučný, 100 g sýr tavený 26% t. v s., 55 g sýr Eidam 30% t. v s., 130 g Tofu, 110 g olomoucké tvarůžky, 75 g sýr Stříbrňák 30% t. v s., 130 g sýr Cottage, 60 g sýr Balkán, Mozzarella, 65 g sýr Žervé, 90g Lučina Linie, 90 g párek vepřový, drůbeží, 80 g salám šunkový, 70 g šunka, 2 vejce, 85 g zavináč, 110 g sardinky v tomatě, vlastní šťáve, 90 g tuňák ve vlastní šťáve
- + **zelenina:** 200 – 250 g
- + **sacharidy:** 40 g chléb tmavý (záměna pečiva stejná jako u snídaně)

Ukázka tréninku pro inspiraci

Trénink Výbušnosti – ADAMA TRAORE

Part 1

- **Jumping Lunges**, tzv. dynamické výpady se skokem – **12x**
- **Broad Jumps**, skoky do dálky – **6x**
- **Skater Jumps**, bruslařské skoky – **12x**
- **Tuck jumps**, kolena k bradě – **12x**
- **Broad + Skater jumps** se sprintem – **5x**

- všechny cviky 2 série, mezi cviky 1-2 minuty pauza

- následuje 3 minuty odpočinek

Part 2

- **Sprinter Lunge-Jumps** se stříhem – **každá noha 6x**
- **Single Leg Broad Jumps**, skoky do dálky po jedné noze – **každá noha 6x**
- **Lateral Lunge Jumps** – **6x**
- **Single leg Tuck jumps** – **6x**
- **Knee + Vertical jumps** – **6x**

- opět každý cvik 2 série



ABS WORKOUT (ukázka)

Baterie cviků zaměřená na posílení břišního svalstva

(!6 minutové peklo na závěr **každého** tréninku!)

- !každý cvik provádět 40s bez pauzy!

Workout 1:

1. Plank
2. Side Plank left
3. Side Plank right
4. Russian twist
5. Scissors
6. Hold (výdrž nohy odlepené od země)
7. Knee to elbow crunches
8. Reverse crunches
9. Plank

Workout 2:

1. Mountain climber
2. Dead bug
3. Knee crunches
4. Hundreds
5. Plank
6. Bird dog
7. Hold
8. Russian twist
9. Crunches

PŘEHLED MOTORICKÝCH TESTŮ

LISTOPAD 2022

Testování - FK Teplice B								
JMÉNO	IR 2	SHYBY	SKOK	LOKTY NA ZEM	PŘESAĤ	5m AKCELERACE	10m AKCELERACE	30m AKCELERACE2
Jan Grumann	800m	6	219cm	ANO	17cm	1,06	1,83	4,27
Lukáš Četverík	880m	10	251cm	ANO	20cm	0,96	1,72	4,14
Ladislav Jamrich	1080m	15	230cm	NE	0cm	1,14	1,86	4,13
Marek Beránek	1040m	10	239cm	NE	9cm	1,03	1,71	4,04
Vojtěch Gornický	640m	15	240cm	NE	7cm	0,97	1,67	3,85
Yasser Nour	780m	10	271cm	NE	16cm	0,96	1,62	3,94
Amar Tahríc	800m	13	258cm	ANO	18cm	0,93	1,69	3,97
Milan Hadinec	840m	14	263cm	ANO	21cm	1	1,71	4,07
Jakub Hora	/	20	/	ANO	20cm	/	/	/
Vicu Bulmaga	880m	9	235cm	NE	18cm	0,98	1,73	4,04
Jiří Alberovský	640m	8	249cm	NE	7cm	0,97	1,72	3,98
Ngosa Nsunzu	560m	16	266cm	ANO	9cm	1,01	1,69	4,04
Diambal Kasse	600m	11	274cm	ANO	18cm	1,02	1,7	3,96
Matyáš Korselt	1080m	21	260cm	ANO	19cm	1,01	1,69	4,06
David Kostl	880m	8	260cm	ANO	13cm	1,08	1,75	4,12

LEDEN 2023

JMÉNO	SHYBY	PŘESAĤ	LOKTY NA ZEM	SKOK	5m	10m	30m	IR 2
Martin Lukáš	12	20,5 cm	ANO	270 cm	1,08	1,77	4,16	1120m
Matyáš Korselt	22	19 cm	ANO	248 cm	1,05	1,74	4,16	1280m
Ladislav Jamrich	15	0 cm	NE	237 cm	1,17	1,8	4,25	1240m
Marek Beránek	12	0 cm	NE	233 cm	1,03	1,76	4,08	1280m
Vojtěch Gornický	16	0 cm	NE	248 cm	1,01	1,72	3,96	920m
Yasser Nour	11	10 cm	NE	255 cm	0,99	1,63	3,94	1000m
Milan Hadinec	21	17 cm	ANO	257 cm	1,06	1,74	4,07	1160m
Jiří Alberovský	10	1 cm	NE	260 cm	1,02	1,77	4,08	1200m
Vojtěch Pokorný	12	3 cm	NE	233 cm	1,08	1,78	4,17	1000m
Jakub Emmer	32	13 cm	ANO	268 cm	0,95	1,64	3,94	1120m
David Ledecký	/	/	/	202 cm	1,03	/	4,19	920m
Ngosa Nsunzu	15	/	ANO	/	/	/	/	/
Jan Grumann	4	13 cm	ANO	224 cm	1,19	1,87	4,38	880m
Matyáš Vachoušek	12	14 cm	ANO	237 cm	1,19	1,8	4,27	880m

KVĚTEN 2023

JMÉNO	Váha	Shyby	PřesaĤ	Lokty	IR 2	5m	10m	30m	Skok
Martin Lukáš	81,1	12	25cm	ANO	1080m	1,01	1,69	4,1	266
Milan Hadinec	69	20	25cm	ANO	/	/	/	/	/
Ladislav Jamrich	76,4	15	0cm	NE	1120m	0,99	1,69	4	241
Matyáš Korselt	64,7	23	24cm	ANO	1040m	0,96	1,67	4,13	255
Marek Beránek	67,5	14	9cm	NE	1120m	1	1,71	4,02	240
Vojtěch Gornický	70	20	10cm	NE	920m	0,99	1,58	3,95	252
Lukáš Četverík	82,8	13	20cm	ANO	720m	0,96	1,72	4,18	260
Matyáš Vachoušek	78,1	15	19cm	ANO	960m	1,02	1,66	4,12	243
Ibrahima Sarr	86,2	15	18cm	ANO	780m	1,01	1,66	4,28	255

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Martin Lukáš
Post: střední obránce
Váha: 81,1 kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
85kg	120kg	150kg	130kg	90kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	-	-	-	-	-	-	-	-
Leden	12	20,5cm	ANO	270cm	1120m	1,08	1,77	4,16
Květen	12	25cm	ANO	266cm	1080m	1,01	1,69	4,1

Doporučení:
- pokračovat v režimu

Jméno: Matyáš Korselt

Post: střední záložník

Váha: 64,7 kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
75kg	90kg	125kg	100kg	65kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	21	19cm	ANO	260cm	1080m	1,01	1,69	4,06
Leden	22	19cm	ANO	248cm	1280m	1,05	1,74	4,16
Květen	23	24cm	ANO	255cm	1040m	0,96	1,67	4,13

Doporučení:

- posílení add. + abd.
- stabilizace kotníků + mobilita kyčle
- cviky + režim dle osobní fyziologie

Jméno: Ladislav Jamrich

Post: krajní obránce

Váha: 76,4kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
100kg	100kg	100kg	100kg	70kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	15	0cm	NE	230cm	1080m	1,14	1,86	4,13
Leden	15	0cm	NE	237cm	1240m	1,17	1,80	4,25
Květen	15	0cm	NE	241cm	1120m	0,99	1,69	4

Doporučení:

- plyometrie DK
- flexibilita posturálního svalstva! = strečink
- posílení hamstringů

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Dominik Procházka

Post: krajní záložník

Váha: 71,7kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
105kg	100kg	100kg	130kg	100kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	-	-	-	-	-	-	-	-
Leden	-	-	-	-	-	-	-	-
Květen	-	-	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- pokračovat v režimu
- flexibilita DK

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Jakub Emmer
Post: střední záložník
Váha: 67,9 kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
100kg	100kg	130kg	100kg	90kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	-	-	-	-	-	-	-	-
Leden	32	13cm	ANO	268cm	1120m	0,95	1,64	3,94
Květen	-	-	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- pokračovat v režimu
- flexibilita DK

Jméno: Milan Hadinec

Post: krajní obránce

Váha: 69kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
85kg	100kg	130kg	100kg	90kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	14	21cm	ANO	263cm	640m	1,0	1,71	4,07
Leden	21	17cm	ANO	257cm	1160m	1,06	1,74	4,07
Květen	20	25cm	ANO	-	-	-	-	-

Doporučení:

- stabilizace kotníků (nerovné a balanční plochy)
- posílení abd. + add.

Jméno: Matyáš Vachoušek

Post: útočník

Váha: 78,1kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
67,5kg	100kg	125kg	105kg	65kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	-	-	-	-	-	-	-	-
Leden	12	14cm	ANO	237cm	880m	1,19	1,8	4,27
Listopad	15	19cm	ANO	243cm	960m	1,02	1,66	4,12

Doporučení:

- svalová hmota + síla Upper body
- flexibilita posturálního svalstva
- plyometrie DK + výbušnost

Jméno: Marek Beránek

Post: střední záložník

Váha: 67,5 kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
60kg	95kg	140kg	100kg	75kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	10	9cm	NE	239cm	1040m	1,03	1,71	4,04
Leden	12	0cm	NE	233cm	1280m	1,03	1,76	4,08
Květen	14	9cm	NE	240cm	1120m	1	1,71	4,02

Doporučení:

- svalová hmota
- plyometrie DK + odrazová síla
- flexibilita posturálního svalstva! – strečink

Jméno: David Köstl
Post: krajní obránce
Váha: 78,5kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
75kg	100kg	110kg	130kg	75kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	8	13cm	ANO	260cm	880m	1,08	1,75	4,12
Leden	-	-	-	-	-	-	-	-
Květen	-	-	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- snížení % tuku
- svalová hmota
- posílení hamstringů, add. + abd. + mobilita ramen
- flexibilita DK
- CORE + HSS

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Lukáš Četverik

Post: brankář

Váha: 82,8kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
90kg	100kg	150kg	100kg	90kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	6	17cm	ANO	251cm	680m	0,96	1,72	4,14
Leden	-	-	-	-	-	-	-	-
Květen	13	20cm	ANO	260cm	720m	0,96	1,72	4,18

Doporučení:

- snížení % tuku
- síla Upper body
- Core + HSS

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Vojtěch Gornický

Post: krajní záložník

Váha: 70kg



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
75kg	100kg	140kg	95kg	80kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	PŘESAHA	LOKTY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Listopad	15	7cm	NE	240cm	640m	0,97	1,67	3,85
Leden	16	0cm	NE	248cm	920m	1,01	1,72	3,96
Květen	20	10cm	NE	252cm	920m	0,99	1,58	3,95

Doporučení:

- svalová hmota
- flexibilita DK
- plyometrie DK

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Michal Trnovec
Post: krajní záložník



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
65kg	100kg	117kg	126kg	50kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	13	240cm	1600m	0,98	1,68	3,97
Listopad	11	235cm	1240m	1	1,68	4,09

Doporučení:

- pokračovat v režimu
- plyometrie DK

Jméno: Václav Bartoš
Post: krajní obránce



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
75kg	94kg	82kg	100kg	63kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	10	238cm	1440m	0,95	1,69	3,94
Listopad	10	267cm	1160m	1	1,73	4,1

Doporučení:

- síla Upper body
- plyometrie DK
- pokračovat v režimu

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Pavel Hrdlička
Post: krajní+střední obránce



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
100kg	180kg	150kg	150kg	70kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	18	240cm	1000m	0,99	1,77	4,15
Listopad	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- plyometrie DK + flexibilita + obratnost

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Tomáš Sůra

Post: záložník



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
62kg	88kg	85kg	98kg	52kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	25	240cm	1480m	-	-	-
Listopad	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- síla Upper body
- plyometrie DK

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Radek Charvát

Post: brankář



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
77kg	108kg	120kg	144kg	60kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	11	265cm	720m	0,96	1,68	4,01
Listopad	11	269cm	440m	0,93	1,65	4,08

Doporučení:

- síla Upper body
- obecná vytrvalost (?brankář)

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Enis Hopi

Post: útočník



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
65kg	110kg	88kg	126kg	64kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	8	223cm	880m	1,01	1,73	4,09
Listopad	7	255cm	960m	0,94	1,74	4,05

Doporučení:

- síla Upper body
- plyometrie DK

Jméno: Matyáš Lána
Post: obránce



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
78kg	102kg	120kg	126kg	60kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	7	252cm	720m	0,96	1,72	4,14
Listopad	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- síla Upper body
- vytrvalost
- redukce %tuku
- plyometrie a výbušnost

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Patrik Kolář
Post: obránce



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
90kg	108kg	117kg	140kg	50kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	13	250cm	1040m	0,94	1,64	3,94
Listopad	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- pokračovat v režimu
- flexibilita

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Martin Kříž
Post: střední záložník



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
70kg	102kg	88kg	126kg	64kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	12	255cm	1080m	0,97	1,76	4
Listopad	14	264cm	1280m	0,94	1,69	4,04

Doporučení:

- pokračovat v režimu
- síla Upper body

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Vít Čítek

Post: střední obránce



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
67kg	92kg	88kg	122kg	-

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Srpen	10	240cm	800m	0,97	1,66	3,94
Listopad	-	-	-	-	-	-

Doporučení:

- síla Upper body
- redukce %tuku
- plyometrie DK
- flexibilita
- obratnost + pohyblivost

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Patrik Život
Post: záložník/útočník

Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
-	-	-	-	-

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Poslední měření	8	270cm	960m	0,94	1,66	3,91

Doporučení:
- Síla Upper body

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz

Jméno: Marek Jungmann

Post: záložník



Přehled maximálních sil

BENCH	MRTVÝ TAH	HIP THRUST	ZADNÍ DŘEP	PŘEDNÍ DŘEP
78kg	94kg	83kg	125kg	50kg

Přehled kondičního testování

	SHYBY	SKOK	IR 2	5m	10m	30m
Poslední měření	9	236cm	640m	1,06	1,82	4,51

Doporučení:

- Síla Upper body
- Flexibilita
- Rychlost a Výbušnost
- redukce %tuku
- Vytrvalost

Jaroslav Novák: Kondiční trenér mládeže a B týmu FK Teplice
telefon: +420 722 527 713
e-mail: teplicak12@seznam.cz



JEDEN TÝM

-

JEDEN SEN