

VI.

Týdenní mikrocyklus

# ChatGPT

Při posledním týdnu před závodem je cílem **ne zvyšovat obtížnost**, ale **stabilizovat sestavy**, **snižít únavu a vyladit detaily**. V gymnastice se tomu říká **tapering** – postupně se snižuje objem tréninku, ale **zůstává vysoká kvalita provedení**.

Níže máš **7denní plán** (počítám, že závod je **8. den**). Plán je psaný pro **mužskou sportovní gymnastiku (6 nářadí)**, ale struktura funguje i obecně.

---

## **Posledních 7 dní před MČR – tréninkový plán**

### **Den -7 (7 dní do závodu) – poslední těžší trénink**

Cíl: **poslední plná simulace závodu**

**Celkem cca 3–3,5 h**

#### **1. Rozcvičení – 30 min**

- 5 min lehký běh / švihadlo
- mobilita: ramena, kyčle, zápěstí
- aktivace středu (hollow body, arch, plank)
- dynamické protahování

#### **2. Základní gymnastická příprava – 20 min**

- stojky (3–5 sérií)
- press do stojky
- síla na kruhy (L-sit, support hold)

#### **3. Simulace závodu – 120 min**

Projeď **celé sestavy** téměř jako na závodě:

- 1 Prostná – 1–2 celé sestavy
- 2 Kůň – 2× sestava
- 3 Kruhy – 2× sestava
- 4 Přeskok – 4–6 pokusů
- 5 Bradla – 2× sestava
- 6 Hrazda – 2× sestava

**Pauzy 3–5 min jako na závodě.**

#### **4. Dolad'ování detailů – 20 min**

- problematické prvky
- doskoky

#### **5. Kompenzace – 20 min**

- mobilita ramen a zad
  - lehké posilování středu
- 

## **Den -6**

**Cíl: stabilita sestav**

**Trénink cca 3 h**

### **Rozcvičení**

25 min

### **Náradí (90 min)**

Na každém náradí:

- 1× sestava
- 2–3× části sestavy

Zaměř se na:

- čistotu
- držení těla
- doskoky

### **Přeskok**

5–6 pokusů

### **Síla**

20 min

- core
- stabilita ramen
- lehká síla na kruhy

### **Protažení**

15–20 min

---

## Den -5

**Cíl: technika + lehčí objem**

**Trénink cca 2,5–3 h**

### Rozcvičení

25 min

### Technika nářadí

Na každém nářadí:

- 1× sestava
- 2× problémové části

### Speciální trénink

30 min

Např.:

- stojky
- švihy na hrazdě
- flairy na koni

### Doskoky

15 min

- nácvik stabilního doskoku

### Mobilita

20 min

---

## Den -4

**Cíl: regenerace + kvalita**

**Trénink cca 2–2,5 h**

### **Rozcvičení**

20 min

### **Nářadí**

Pouze:

- 1× sestava na nářadí
- 1–2 části

Bez přetížení.

### **Přeskok**

4–5 pokusů

### **Stabilita**

15 min

- core
- ramena

### **Dlouhé protažení**

25 min

---

## **Den -3**

**Cíl: závodní pocit**

**Trénink cca 2 h**

### **Rozcvičení**

20 min

### **Simulace poloviny závodu**

**Projed' 3 nářadí v závodním režimu.**

Například:

- prostná
- kůň
- kruhy

1–2 sestavy.

## **Zbytek nářadí**

Pouze **části sestav**.

## **Doskoky**

10 min

## **Mentální příprava**

10 min

- vizualizace sestav

---

# **Den -2**

Cíl: **velmi lehký trénink**

**Trénink cca 1,5 h**

## **Rozcvičení**

20 min

## **Nářadí**

Pouze:

- 1× lehká sestava na hlavních nářadích
- ostatní jen části

## **Přeskok**

3–4 pokusy

## **Protažení**

20 min

---

# Den -1

Cíl: **aktivace + regenerace**

**Trénink cca 45–60 min**

## **Lehké rozcvičení**

15 min

## **Gymnastika**

- stojky
- pár švihů
- lehké akro

**ŽÁDNÉ celé sestavy.**

## **Vizualizace**

10 min

Představ si:

- každý prvek
- stabilní doskoky

## **Protažení**

15 min

**Jdi spát dřív.**

---

# Den 0 – závod

Rozcvičení:

1. lehký běh
  2. mobilita
  3. aktivace core
  4. stojky
  5. náradí podle rozvíčovacího plánu závodu
-

# Důležité tipy pro poslední týden

## **1 Neuč se nové prvky**

Jen stabilizuj.

## **2 Spánek**

Ideálně **8–9 h denně**.

## **3 Strava**

- hodně sacharidů
- dostatek bílkovin
- hodně vody

## **4 Regenerace**

Každý den:

- válec
- protahování
- případně sauna nebo masáž


## **5 Mentální příprava**

Každý den 5–10 min:

Představuj si:

- celou sestavu
- čisté provedení
- doskok bez kroku

---

 Pokud chceš, můžu ti ještě udělat:

- **detailní rozpis konkrétně pro všech 6 nářadí (co přesně trénovat)**
- **přesný závodní warm-up (který používají reprezentanti)**
- **strategie jak minimalizovat srážky od rozhodčích – to často rozhoduje o medailích na MČR.**



# Gemini

Ahoj! To je skvělá zpráva. Poslední týden před Mistrovstvím ČR je klíčový – teď už nejde o to se učit nové prvky, ale o **vyladění formy, stabilizaci sestav a psychickou pohodu**.

V této fázi musíš pracovat s energií tak, abys v den závodu nebyl "přetrénovaný", ale naopak výbušný a sebevěstý. Tady je tvůj plán "Ladění formy" na posledních 7 dní.

---

## Strategie posledního týdne: "Kvalita nad kvantitu"

Den	Zaměření tréninku	Intenzita	Hlavní cíl
7. den	Modelovaný trénink (závodní simulace)	Vysoká	Projet všechny sestavy v kuse (i s pády).
6. den	Opravy a detaily	Střední	Zaměřit se na vazby a doskoky, které včera nevyšly.
5. den	Druhá simulace (lehčí)	Vysoká	Sestavy v závodním rytmu s důrazem na čistotu.
4. den	Aktivní regenerace / Ladění	Nízká	Krátký trénink, technika základů, protahování.
3. den	Předzávodní kontrola	Střední	"Půlky" sestav nebo vybrané obtížné pasáže.
2. den	Předzávodní vyladění	Nízká	Krátké rozehřátí, 1–2 kontrolní vazby na nářadí.
1. den	<b>DEN ZÁVODU</b>	MAX	Maximální soustředění a prodej formy.

---

## Struktura tréninkové jednotky (cca 2,5 – 3 hodiny)

V juniorských kategoriích je důležité udržet tělo v tonusu, ale neoddělat si klouby.

### *1. Rozcvička a zahřátí (30–40 min)*

- **Všeobecné zahřátí:** Běh, švihadlo, dynamický strečink.
- **Specifická příprava:** Stojky (stabilitu držet alespoň 10s), zpevňovací cvičení (hollow body), kmihy na bradlech/hrazdě.
- **Akrobacie:** Rozeskákání na akrobacii/trampolíně (jen základní tvary).

### *2. Hlavní část – Práce na náradí (90–120 min)*

- **Dny simulace (7. a 5. den):** Postupuj v olympijském pořadí (prosná, kůň, kruhy, přeskok, bradla, hrazda). Každé náradí 15–20 min. Dej si jen jednu "ostrou" sestavu. Pokud spadneš, naskočíš a dojedeš. Neopakuj celou sestavu znovu desetkrát!
- **Dny oprav (6. a 3. den):** Vyber si 2–3 náradí, kde máš největší nejistotu. Trénuj jen problematické vazby a **doskoky do zapíchnutí**.

### *3. Závěr a regenerace (20 min)*

- **Statický strečink:** Zaměř se na ramena, kyčle a bedra.
- **Kompenzace:** Lehké posilování břišního svalstva (v týdnu před závody už žádné těžké váhy ani objem).

---

## **Tipy pro maximalizaci výkonu**

- **Vizualizace:** Každý večer si v duchu projed' své sestavy od pozdravu rozhodčím až po doskok. Vidět se, jak to dáváš čistě, je stejně důležité jako fyzický trénink.
- **Péče o ruce:** Hlídej si mozoly. Poslední dny je pravidelně obrušuj, aby se ti před závodem nestrhl "masák".
- **Spánek a strava:** Snaž se spát alespoň 8–9 hodin. Navyš příjem sacharidů (těstoviny, rýže) pro doplnění glykogenu ve svalech.
- **Detaily dělají známku:** Rozhodčí na MČR trestají každou pokrčenou špičku a nejistý doskok. V tréninku se teď soustřeď na "estetiku" víc než na obtížnost.

**Důležité upozornění:** Tento plán je obecným doporučením. Pokud se necítíš dobře nebo máš drobné zranění, konzultuj intenzitu se svým trenérem, který zná tvůj aktuální stav nejlépe.

Chceš, abychom se podívali podrobněji na to, jak si nastavit hlavu v den závodu nebo jak sestavit ideální předzávodní snídani?

# Copilot

Týden před mistrovstvím je vždy o chytrém ladění formy, ne o honění objemu. Jako junior potřebuješ kombinaci jistoty v sestavách, regenerace a lehkého udržení síly. Připravil jsem ti strukturovaný plán na 7 dní, který respektuje princip taperingu (postupné snižování zátěže) a zároveň ti pomůže cítit se jistě na všech náradích.

## □ 7denní tréninkový plán – sportovní gymnastika (junior, týden před MČR)

### 💧 Obecné principy týdne

- **Priorita:** jistota v závodních sestavách, čistota provedení, psychická pohoda.
- **Objem dolů, intenzita střední až vysoká.**
- **Regenerace každý den:** mobilita, sauna/kontrastní sprchy, spánek 8–9 h.
- **Žádné nové prvky.** Jen to, co umíš a budeš závodit.
- **Simulace závodu 2× v týdnu.**

### 📅 DEN 1 – Technika + silová jistota

⌚ Celkem: 2–2,5 h

#### ◇ Rozcvičení (20 min)

- Dynamická mobilita, aktivace středu těla, lehké švihadlo.

#### ◇ Nářadí – technické bloky (90 min)

Nářadí	Náplň	Čas
<b>Kůň</b>	průchody bez pádu, 2× závodní sestava na 80 %	20 min
<b>Kruhy</b>	silové pozice + 1× sestava	20 min
<b>Přeskok</b>	6–8 pokusů, zaměřit na rozběh	15 min
<b>Bradla</b>	1–2 sestavy, doladění výmyků a přechodů	20 min
<b>Hrazda</b>	1× sestava, nácvik výmyků a obrátů	15 min

#### ◇ Síla (20–25 min)

- Střed těla: 3 série po 30–40 s (L-sit, hollow hold, arch hold).
- Lehké doplňkové cviky: kliky na bradlech, přitahy, zadní delty.

#### ◇ Protahení + dech (10 min)



## DEN 2 – Simulace závodu



**Celkem: 2 h**

◇ **Rozcvičení (15 min)**

◇ **Kompletní závodní průchod (75–90 min)**

- Všechny sestavy v pořadí jako na závodech.
- Intenzita 85–90 %.
- Po každém nářadí krátká poznámka: *co zlepšit, kde ubrat nervozitu.*

◇ **Lehké posilování + mobilita (20 min)**



## DEN 3 – Regenerační technika



**Celkem: 1,5 h**

◇ **Rozcvičení (15 min)**

◇ **Nářadí – technika bez dopadů (60 min)**

- Kůň: průchody na 60–70 %.
- Kruhy: pozice + výdrž, žádné těžké přechody.
- Bradla: technické prvky, žádné celé sestavy.
- Hrazda: výmyky, obraty, lehké kombinace.
- Přeskok: 4–6 lehčích skoků.

◇ **Regenerace (15–20 min)**

- Protažení, masážní válec, dechová cvičení.



## DEN 4 – Intenzita + jistota



**Celkem: 2–2,5 h**

◇ **Rozcvičení (20 min)**

◇ **Nářadí – závodní prvky (90 min)**

Nářadí	Náplň	Čas
Kůň	2× sestava na 90–95 %	20 min

Nářadí	Náplň	Čas
<b>Kruhy</b>	1× sestava + silové pozice	20 min
<b>Přeskok</b>	6–10 pokusů, závodní skok	15 min
<b>Bradla</b>	1–2 sestavy, čistota	20 min
<b>Hrazda</b>	1× sestava, nácvik doskoku	15 min

#### ◇ Síla (20 min)

- Střed těla + lehké výskoky, žádné těžké činky.

#### ◇ Protahení (10 min)

## **DEN 5 – Druhá simulace závodu**

 **Celkem: 2 h**

#### ◇ Rozcvičení (15 min)

#### ◇ Kompletní závodní simulace (75–90 min)

- Všechny sestavy **na 90–95 %**.
- Zaměřit se na **dýchání, rytmus, mentální klid**.
- Po skončení krátké vyhodnocení.


#### ◇ Regenerace (15 min)

## **DEN 6 – Lehký technický trénink**

 **Celkem: 1–1,5 h**

- Krátké rozcvičení (10 min).
- Na každém nářadí 10–12 min:
  - lehké prvky, žádné celé sestavy, žádné riziko.
- Přeskok: 3–4 lehké skoky.
- Protahení + mobilita (15 min).

## **DEN 7 – Předzávodní ladění**

 **Celkem: 45–60 min**

- Velmi lehké rozcvičení.
- Na každém nářadí 1–2 klíčové prvky, které ti dodají jistotu.

- Vizualizace sestav, dechová cvičení.
- Krátké protažení, žádná únava.

## **Mentální příprava během týdne**

- Každý den 5–10 min vizualizace sestav.
- Zaměř se na **dýchání před nářadím** – 4 sekundy nádech, 6 výdech.
- Představ si závodní halu, rozhodčí, atmosféru – a svůj klid.

## **Strava a regenerace**

- Lehce zvýšit příjem sacharidů 2–3 dny před závodem.
- Hydratace během dne, ne až večer.
- Spánek 8–9 hodin.
- Pokud můžeš: sauna 1–2×, ale ne den před závodem.

Pokud chceš, můžu ti plán ještě **upravit podle tvých nejsilnějších a nejslabších nářadí**, nebo ti připravím **mentální rutinu na závodní den**, která ti pomůže zvládnout nervozitu a nastavit hlavu na výkon.

# Grok

## Tréninkový plán na posledních 7 dní před mistrovstvím ČR

Ahoj! Jako junior v umělecké gymnastice (předpokládám mužskou kategorii na základě tvého popisu, ale pokud jsi dívka, uprav si nářadí podle potřeby – např. kladina místo kruhů nebo koně našír), je poslední týden před závody klíčový pro tzv. tapering: snižujeme objem tréninku, udržujeme intenzitu na technice a rutinách, zaměřujeme se na regeneraci, prevenci zranění a mentální přípravu. Cílem je dorazit na závody odpočatý, ale ostře naladěný.

### Obecné zásady pro celý týden:

- **Celkový čas tréninku:** Začínáme delšími sezeními (3–4 hodiny) a postupně snižujeme na 1–2 hodiny, aby sis šetřil energii.
- **Warm-up (rozvíčka):** Vždy 15–20 min: lehké běhání, dynamický strečink, základní gymnastické prvky (např. kotouly, stojky).
- **Cool-down (uklidnění):** 10–15 min: statický strečink, dýchací cvičení nebo foam rolling pro regeneraci.
- **Intenzita:** Zaměř se na kvalitu, ne kvantitu. Prováděj plné rutiny s důrazem na čistotu provedení, ale bez rizika přetížení.
- **Nářadí:** Prostná (floor), kůň našír (pommel horse), kruhy (rings), přeskok (vault), bradla (parallel bars), hrazda (horizontal bar).
- **Síla a kondice:** Začleň lehce na začátku týdne, pak minimalizuj.
- **Mentální příprava:** Každý den 5–10 min vizualizace úspěšného výkonu, dýchání nebo meditace.
- **Regenerace:** Spěte 8–10 hodin denně, jezte vyváženě (bílkoviny, sacharidy, vitamíny), pijte hodně vody. Pokud cítíš únavu nebo bolest, přeskoč část tréninku.
- **Poznámka:** Tento plán je obecný na základě standardních taperingových principů pro gymnastiku. Porad' se s trenérem pro personalizaci, aby se předešlo zraněním.

Plán je strukturovaný do tabulky pro přehlednost. Každý den obsahuje sekce s časovými odhady.

Den	Celkový čas	Podrobný plán
<b>Den 1</b> (Intenzivní technika a síla)	3–4 hodiny	- Warm-up: 15–20 min - Síla/kondice: 30–45 min (lehké série kliků, shyby, core cvičení – např. 3 série po 10–15 opakováních) - Nářadí: 1,5–2 hodiny (prostná 20 min, kůň našír 20 min, kruhy 20 min, přeskok 20 min, bradla 20 min, hrazda 20 min – zaměř se na opravu chyb z předchozích tréninků) - Plné rutiny: 30 min (2–3x celá sestava na každém nářadí s pauzami) - Mentální příprava: 10 min - Cool-down: 15 min
<b>Den 2</b> (Zaměření na slabé stránky)	3 hodiny	- Warm-up: 15 min - Síla/kondice: 20–30 min (zaměř se na slabší partie, např. core nebo ramena – 2–3 série) - Nářadí: 1,5 hodiny (vyber 3–4 nářadí, kde máš rezervy, po 20–30 min na každé – technické drily a prvky) - Plné rutiny: 30 min (1–2x na vybraných nářadích) - Mentální příprava: 10 min

Den	Celkový čas	Podrobný plán
		(vizualizuj slabé momenty a jejich zvládnutí) - Cool-down: 15 min
<b>Den 3 (Plné rutiny s intenzitou)</b>	2,5–3 hodiny	- Warm-up: 15 min - Síla/kondice: 15–20 min (lehké, regenerační – např. planky a lehké shyby) - Nářadí: 1 hodina (krátké drily na všech 6 nářadích po 10 min) - Plné rutiny: 45 min (2x celá soutěžní sestava na každém nářadí, simuluj závodní podmínky) - Mentální příprava: 10 min - Cool-down: 15 min
<b>Den 4 (Lehčí den, regenerace)</b>	2 hodiny	- Warm-up: 15 min - Síla/kondice: 10 min (jen lehké core) - Nářadí: 45 min (lehké drily na 3 nářadích, kde se cítíš silný, po 15 min – zaměř se na plynulost) - Plné rutiny: 20 min (1x na vybraném nářadí) - Mentální příprava: 10 min (fokus na sebevědomí) - Cool-down: 15 min + extra strečink
<b>Den 5 (Simulace závodů)</b>	1,5–2 hodiny	- Warm-up: 15 min - Nářadí: 30 min (lehké warm-up na všech nářadích) - Plné rutiny: 30–45 min (1x celá sestava na každém nářadí, jako by to byl závod – časuj si) - Mentální příprava: 10 min (dýchání pod tlakem) - Cool-down: 15 min
<b>Den 6 (Finální ladění)</b>	1 hodina	- Warm-up: 10 min - Nářadí: 20 min (jen oblíbené prvky nebo slabiny, velmi lehce) - Plné rutiny: 10 min (jen části, kde potřebuješ jistotu) - Mentální příprava: 10 min (vizualizuj celý závod od startu do konce) - Cool-down: 10 min
<b>Den 7 (Odpočinek a mentální příprava)</b>	30–45 min (volitelně)	- Žádný intenzivní trénink! Lehký warm-up: 10 min (pokud potřebuješ se uvolnit) - Mentální příprava: 15–20 min (vizualizace, pozitivní afirmace, revize cílů) - Cool-down: 10 min (strečink nebo procházka) - Zaměř se na odpočinek, výživu a spánek – jdi spát brzy!

### Další tipy pro úspěch:

- Sleduj své tělo: Pokud cítíš bolest, přidej masáže nebo ledování.
- Výživa: Před tréninkem sacharidy (ovocie, cereálie), po – bílkoviny (kuře, jogurt).
- Mentálně: Piš si deník – co šlo dobře, co zlepšit.
- Na závodech: Zaměř se na svůj výkon, ne na soupeře.

Držím palce na mistrovství – věř si a užij si to! Pokud potřebuješ upravit plán (např. pro ženskou gymnastiku), napiš.



# Claude

Před mistrovstvím ČR jednotlivců v kategorii juniorů je klíčové zaměřit se na vylad'ování techniky, udržení síly a kondice při sníženém objemu, abyste minimalizovali riziko zranění a maximalizovali regeneraci. Tento 7denní plán vychází z principů předsoutěžního období: postupné snižování zátěže, vysoká kvalita provedení prvků a dostatek odpočinku. Každý den trvá 2–4 hodiny, včetně zahřátí (15–20 min) a protažení (10–15 min).

## **Pondělí: Kladivo a bradla (3 hodiny)**

Zaměřte se na precizní provedení složitých prvků na kladivě (salto, přemety) a bradlech (kruhy, výkrouhy). Proveďte 4–6 sérií na nářadí po 4–6 opakováních v maximální kvalitě, s 3–5 min pauzami. Doplnit o core cvičení (planche, L-sit) 3x30–45 s. Regenerace: ledový kúpeľ nohou.

## **Úterý: Přeskok a kůň (2,5 hodiny)**

Opakujte závodní přeskoky 6–8x v plné intenzitě, zaměřte se na doskoky. Na koni proveďte 5 sérií obchůzek a přemetů. Lehké kondiční prvky (skoky přes bedru 4x10). Odpočinek mezi pokusy 4 min. Zaměřte se na techniku, ne na množství.

## **Středa: Lehký den – regenerace (1,5 hodiny)**

Aktivní regenerace: lehké technické prvky na všech nářadích (po 3–4 opakování), jóga nebo mobilita 30 min. Žádná maximální zátěž. Spánek minimálně 9 hodin, výživa s vysokým obsahem sacharidů a proteinů.

## **Čtvrtek: Volný prsteny a hrazna (3 hodiny)**

Prsteny: sílové prvky (kríž, routiny) 4–5 sérií po 3–5 op. Hrazna: swingy a saltové 5 sérií. Core a ramena (dipsy 4x8). Dlouhé pauzy (5 min) pro plnou regeneraci svalů.

## **Pátek: Kompletní rutina – simulace (2,5 hodiny)**

Projděte celou závodní sestavu na všech 6 nářadích (1–2x pomalu, 1x v závodním tempu). Zaměřte se na přechody a doskoky. Žádné nové prvky, jen leštění.

## **Sobota: Lehká technika (1,5 hodiny)**

Volné technické cvičení na slabinách (např. 2 nářadí po 20 min), strečink a vizualizace závodu. Odpočinek a karbo-loading pro plnění glykogenu.

## **Neděle: Odpočinek**

Kompletní volno nebo procházka 30 min. Fokus na spánek, hydrataci a mentální přípravu. Zítřejší závod – přijďte vyspaný a uvolněný.

Sledujte své pocity, přizpůsobte podle trenéra a vyhněte se přetížení. Úspěšné mistrovství!

# Perplexity

Před mistrovstvím ČR jednotlivců v kategorii juniorů je klíčové zaměřit se na vylad'ování techniky, udržení síly a kondice při sníženém objemu, abyste minimalizovali riziko zranění a maximalizovali regeneraci. Tento 7denní plán vychází z principů předsoutěžního období: postupné snižování zátěže, vysoká kvalita provedení prvků a dostatek odpočinku. Každý den trvá 2–4 hodiny, včetně zahřátí (15–20 min) a protažení (10–15 min).

## **Pondělí: Kladivo a bradla (3 hodiny)**

Zaměřte se na precizní provedení složitých prvků na kladivě (salto, přemety) a bradlech (kruhy, výkrouhy). Proveďte 4–6 sérií na nářadí po 4–6 opakováních v maximální kvalitě, s 3–5 min pauzami. Doplnit o core cvičení (planche, L-sit) 3x30–45 s. Regenerace: ledový kúpeľ nohou.

## **Úterý: Přeskok a kůň (2,5 hodiny)**

Opakujte závodní přeskoky 6–8x v plné intenzitě, zaměřte se na doskoky. Na koni proveďte 5 sérií obchůzek a přemetů. Lehké kondiční prvky (skoky přes bedru 4x10). Odpočinek mezi pokusy 4 min. Zaměřte se na techniku, ne na množství.

## **Středa: Lehký den – regenerace (1,5 hodiny)**

Aktivní regenerace: lehké technické prvky na všech nářadích (po 3–4 opakování), jóga nebo mobilita 30 min. Žádná maximální zátěž. Spánek minimálně 9 hodin, výživa s vysokým obsahem sacharidů a proteinů.

## **Čtvrtek: Volný prsteny a hrazna (3 hodiny)**

Prsteny: sílové prvky (kríž, routiny) 4–5 sérií po 3–5 op. Hrazna: swingy a saltové 5 sérií. Core a ramena (dipsy 4x8). Dlouhé pauzy (5 min) pro plnou regeneraci svalů.

## **Pátek: Kompletní rutina – simulace (2,5 hodiny)**

Projděte celou závodní sestavu na všech 6 nářadích (1–2x pomalu, 1x v závodním tempu). Zaměřte se na přechody a doskoky. Žádné nové prvky, jen leštění.

## **Sobota: Lehká technika (1,5 hodiny)**

Volné technické cvičení na slabinách (např. 2 nářadí po 20 min), strečink a vizualizace závodu. Odpočinek a karbo-loading pro plnění glykogenu.

## **Neděle: Odpočinek**

Kompletní volno nebo procházka 30 min. Fokus na spánek, hydrataci a mentální přípravu. Zítřejší závod – přijďte vyspaný a uvolněný.

Sledujte své pocity, přizpůsobte podle trenéra a vyhněte se přetížení. Úspěšné mistrovství!