

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Športovec: Peter Kysel
Klubová príslušnosť: WUTAI SLOVAKIA
Slovenská asociácia Čínskeho wushu

Tréningový plán je vypracovaný s cieľom prípravy na významnú súťaž a to 8. majstrovská sveta v tradičnom Kung-fu, ktoré sa uskutočnia v termíne 14.06.-19.06.2019 v Emeishan v Číne.

Tréningový plán je zostavený tak, aby reflektoval na to, že ide o športovca – amatéra, ktorý sa zúčastňuje pravidelného pracovného procesu v civilnom zamestnaní, to znamená počas pracovného týždňa pondelok – piatok (cca 9 hodín na každý z pracovných dní).

Okrem toho tréningový plán je zostavený aj vzhľadom na vopred plánované pracovné aktivity (vrátane zahraničných služobných ciest), kedy sa tréningový plán nastavil na vopred známe dátumy tak, aby sa tréning prispôbil možnostiam počas uvedených pracovných povinností.

Tréningové jednotky vedie José Luis Serra Flores - športový odborník s požadovanou odbornou spôsobilosťou, ktorý sa aj podieľal na vypracovaní tohto tréningového plánu. Ide o nasledovnú skladbu tréningov:

- pravidelné tréningy - skupinové tréningy v rámci školy WUTAI Slovakia, všeobecne zamerané na zlepšenie základných techník, zvýšenie sily, flexibility, výdrže, precvičenia techník vo dvojici,
- predsúťažné tréningy – individuálne zamerané tréningy na súťaž – zlepšenie cvičenia súťažných foriem, zvyšovanie sily, výbušnosti a výdrže práve pre súťažné formy,
- individuálne tréningy – doplnkové cvičenia zamerané na zvýšenie rozvoja sily, výbušnosti obratnosti, ale aj relax a strečing – sú odkonzultované a pravidelne prispôbované na týždennej báze s José Luis Serra Flores.

- 1. 1. Tréningový cyklus: 25.02. - 28.03.2019 – Tréningový cieľ:** základná príprava zameraná na základný nárast sily a výdrže + zafixovanie konečných súťažných foriem.

Cyklus je nastavený na účasť na medzinárodnej súťaži 30.03.2019 v Brne v ČR.

- 1. 2. Tréningový cyklus: 01.04. – 04.05.2019**

Zohľadňuje pracovné zaťaženie 01.-03.04.2019 mimo bydliska, a 08.04.-12.04.2019 v zahraničí

- I. fáza: **01.04.-14.04.2019 - Tréningový cieľ:** systematické budovanie sily
- II. fáza: **15.04.-04.05.2019 - Tréningový cieľ:** zvýšenie intenzity budovania sily + zlepšenie súťažných foriem s dôrazom na čistotu a presnosť postojov, pohybov, sekvencií pohybov, uvoľnenosť pri pohyboch; pri párovej forme

zrýchlenie cvičenia a dôraz na synchronizáciu.

Cyklus je nastavený do termínu Majstrovstiev SR 04.05.2019, aj keď sa predpokladá činnosť ako rozhodca, zároveň sa predpokladá aj účasť aspoň v cvičení Duilian (párovej formy) s palicou (vzhľadom na druhého cvičenca, ktorý tiež bude reprezentovať na majstrovstvách sveta v Číne).

1. 3. Tréningový cyklus: 05.05. – 11.06.2019

- **I. fáza: 05.05. - 26.05.2019 - Tréningový cieľ:** dôraz na cvičenia zvyšujúce výbušnosť, vytrvalosť, pokračovanie v budovaní sily, ale v menšom objeme, zrýchlenie cvičenia párovej formy pri udržaní synchronizácie

- **II. fáza: 27.05. - 11.06.2019 - Tréningový cieľ:** dobudovanie výdrže a výbušnosti, „dočistenie“ foriem do maximálne možného zvládnutia.

Cyklus je nastavený na účasť 8. majstrovská sveta v tradičnom Kung-fu, ktoré sa uskutočnia v termíne 14.06.-19.06.2019 v Emeishan v Číne ČR.

1. Tréningový cyklus: 25.02.-28.03.2019

Chi-kung – rozsah asi 30 min.

Trojka – L-sit, mostík výdrž, twisty – cca 2 min.

HG tréning – Hung Gar tréning – 75 min. – základy, rozťahovanie, kondícia, formy podľa úrovne.

SJ tréning – Shuai Jiao (čínske zápasenie) - 1 hod, základné techniky, posilňovanie.

BZ tréning – Bagua Zhang tréning – 1 hod. – základy + formy

PS HG + BZ tréning – predsúťažný HG tréning 1 hod + Bagua Zhang 1 hod.

PS – predsúťažný

Individuálne posilňovanie: 15 až 30 min

Pondelok 25.02.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, súťažné formy, individuálne kľuky, brucho a strečing.

Utorok 26.02.2019 - ráno chi-kung, večer relax, strečing.

Streda 27.02.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne zhyby a strečing.

Štvrtok 28.02.2019 - ráno chi-kung, BZ tréning, strečing.

Piatok 01.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne polovičné kľuky v stojke na rukách, mostíky, individuálne zhyby a strečing.

Sobota 02.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne drepy a lýtka, formy.

Nedeľa 03.03.2019 – ráno chi-kung, PS HG + BZ tréning, večer individuálne ľahký strečing.

Pondelok 04.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, súťažné formy, individuálne kľuky, brucho a strečing.

Utorok 05.03.2019 - ráno chi-kung, večer relax, strečing.

Streda 06.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne zhyby a strečing.

Štvrtok 07.03.2019 - ráno chi-kung, BZ tréning, strečing.

Piatok 08.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne polovičné kľuky v stojke na rukách, mostíky, individuálne zhyby a strečing.

Sobota 09.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne drepy a lýtka, formy.

Nedeľa 10.03.2019 – ráno chi-kung, PS HG + BZ tréning, večer individuálne ľahký strečing.

Pondelok 11.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, súťažné formy, individuálne kľuky, brucho a strečing.

Utorok 12.03.2019 - Štvrtok 14.03.2019 – pracovné povinnosti, len strečing.

Piatok 15.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne polovičné kľuky v stojke na rukách, mostíky, individuálne zhyby a strečing.

Sobota 16.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne drepy a lýtka, formy.

Nedeľa 17.03.2019 – ráno chi-kung, PS HG tréning – 4 hod, večer individuálne ľahký strečing.

Pondelok 18.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, súťažné formy, individuálne kľuky, brucho a strečing.

Utorok 19.03.2019 - ráno chi-kung, večer relax, strečing.

Streda 20.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, namiesto Sandy len súťažné formy, individuálne zhyby a strečing.

Štvrtok 21.03.2019 - ráno chi-kung, BZ tréning, strečing.

Piatok 22.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne polovičné kľuky v stojke na rukách, mostíky, individuálne zhyby a strečing.

Sobota 23.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne drepy a lýtka, formy

Nedeľa 24.03.2019 – ráno chi-kung, PS HG tréning – 4 hod, večer individuálne ľahký strečing.

Pondelok 25.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, súťažné formy, individuálne kľuky a strečing.

Utorok 26.03.2019 - ráno chi-kung, večer tréning len súťažné formy, strečing.

Streda 27.03.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, namiesto Sandy len súťažné formy, individuálne zhyby a strečing.

Štvrtok 28.03.2019 - ráno chi-kung, večer PS HG +BZ tréning – len zľahka, večer strečing, dlhší spánok.

Piatok 29.03.2019 – ráno chi-kung, ľahký strečing, relax, večer ľahký strečing, dlhší spánok.

Sobota 30.03.2019 – **Tréningový cieľ: Medzinárodná súťaž v Brne v ČR**

Nedeľa 31.03.2019 – ráno chi-kung, ľahký strečing, relax, večer ľahký strečing, dlhší spánok.

2.Tréningový cyklus: 01.04. – 04.05.2019

Chi-kung – rozsah asi 30 min.

Trojka – L-sit, mostík výdrž + chodenie hore a dole v mostíku, twisty – cca 3 min.
HG tréning – Hung Gar tréning – 75 min. – základy, rozťahovanie, kondícia vrátane posilňovaní s Hung gar kruhmi pri cvičení formy – počet bude stúpať 3 - 6, + formy podľa úrovne.

SJ tréning – Shuai Jiao (čínske zápasenie) - 1 hod, základné techniky, posilňovanie.

BZ tréning – Bagua Zhang tréning – 1 hod. – základy + formy

PS HG + BZ tréning – predsúťažný HG tréning 1 hod – prvky na výbušnosť – série úderov, kopov, kombinácie + Bagua Zhang 1 hod – forma so šablou – prevažne s ťažkou šablou potom so súťažnou pomer 3:1.

Individuálne posilňovanie: 15 až 30 min

- I. fáza: 01.04.-14.04.2019 - Tréningový cieľ: systematické budovanie sily

Uvedená fáza je nastavená tak, že zohľadňuje pracovné zaťaženie 01.-03.04.2019 mimo bydliska a 08.04.-12.04.2019 v zahraničí

Pondelok 01.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne posilňovanie

Kľuky – variácie, brucho, predlaktia, strečing.

Utorok 02.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne posilňovanie drep, lýtka, brucho, strečing.

Streda 03.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne posilňovanie mostíky, krk a brucho, strečing

Štvrtok 04.04.2019 - ráno chi-kung, večer PS BZ tréning, individuálne posilňovanie brucho strečing.

Piatok 05.04.2019 – ráno chi-kung, ľahký strečing, PS HG + BZ tréning, večer individuálne posilňovanie polovičné kľuky v stojke na rukách,

brucho strečing,

Sobota 06.04.2019 – ráno chi-kung, trojka, beh, individuálne v uvoľnenom tempe súťažné formy, ľahký strečing na uvoľnenie svalov a šliach,

Nedeľa 07.04.2019 - ráno chi-kung, PS HG + BZ tréning – 4 hod, večer individuálne ľahký strečing.

Pondelok 08.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne posilňovanie mostíky, krk, brucho, strečing a zľahka rozťahovanie.

Utorok 09.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne posilňovanie drep, lýtka, brucho, strečing a zľahka rozťahovanie.

Streda 10.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer individuálne posilňovanie kľuky, predlaktia a brucho, strečing a zľahka rozťahovanie.

Štvrtok 11.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie brucho, strečing a zľahka rozťahovanie.

Piatok 12.04.2019 – ráno chi-kung a trojka, večer ľahký strečing a rozťahovanie.

Sobota 13.04.2019 – ráno chi-kung, tréning so zbraňami 3 + 2 hodiny, večer ľahký Strečing a rozťahovanie.

Nedeľa 14.04.2019 - ráno chi-kung, tréning so zbraňami 3 + 2 hodiny, večer individuálne posilňovanie polovičné kľuky v stojke na rukách

zľahka
strečing zameraný na uvoľnenie šliach a svalov,
rozťahovanie,

- II. fáza: 15.04.-04.05.2019

Pondelok 15.04.2019 – ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning,
individuálne kluky – variácie na výbušnosť,
brucho, ľahký
strečing.

Utorok 16.04.2019 - ráno chi-kung, beh na výbušnosť, výskoky na vysokú prekážku,
večer relax, strečing.

Streda 17.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne
zhyby – veľmi pomaly a strečing.

Štvrtok 18.04.2019 - ráno chi-kung, PS HG tréning na výbušnosť + BZ tréning,
individuálne posilňovanie brucho, strečing.

Piatok 19.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie drepy a to
aj na výbušnosť – výskoky variácie, lýtka, PS HG +
BZ – súťažné
formy uvoľnene aj rozťahovanie a strečing
uvoľnenie.

Sobota 20.04.2019 - ráno chi-kung večer individuálne polovičné kluky v stojke
na rukách, mostíky, beh – v závislosti od únavy nôh –
len ľahké
vybehanie alebo krátko intenzívne na výbušnosť, PH
HG + BZ
tréning – len formy, večer na uvoľnenie ľahký
strečing,
rozťahovanie, dôraz na relax.

Nedeľa 21.04.2019 – ráno chi-kung a relax, PS HG + BZ tréning – 2+2 hod.,
večer len ľahký strečing a relax.

Pondelok 22.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning,
individuálne kluky – variácie na výbušnosť,
brucho, ľahký
strečing.

Utorok 23.04.2019 - ráno chi-kung, beh na výbušnosť, výskoky na vysokú prekážku,
večer relax, strečing.

Streda 24.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne
zhyby – veľmi pomaly a strečing.

Štvrtok 25.04.2019 - ráno chi-kung, PS HG + BZ tréning, individuálne posilňovanie
brucho, strečing.

Piatok 26.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie drepy a to
aj na výbušnosť – výskoky variácie, lýtka, PS HG +
BZ – súťažné
formy uvoľnene aj rozťahovanie a strečing
uvoľnenie.

Sobota 27.04.2019 - ráno chi-kung večer individuálne polovičné kluky v stojke

len ľahké
HG + BZ
strečing,
na rukách, mostíky, beh – v závislosti od únavy nôh –
vybehánie alebo krátko intenzívne na výbušnosť, PH
tréning – len formy, večer na uvoľnenie ľahký
rozťahovanie, dôraz na relax.
Nedeľa 28.04.2019 – ráno chi-kung a relax, PS HG + BZ tréning – 2+2 hod.,
večer len ľahký strečing a relax

Pondelok 29.04.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning,
individuálne kľuky – variácie na výbušnosť,
brucho, ľahký
strečing.

Utorok 30.04.2019 - ráno chi-kung, beh na výbušnosť, výskoky na vysokú prekážku,
večer relax, strečing.

Streda 01.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne
zhyby – veľmi pomaly a strečing.

Štvrtok 02.05.2019 - ráno chi-kung, PS HG + BZ tréning, individuálne posilňovanie
brucho, strečing.

Piatok 03.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, súťažné formy uvoľnene, veľmi zľahka
rozťahovanie a strečing, dôkladný relax.

Sobota 04.05.2019 - **Tréningový cieľ: Majstrovstvá SR**

Nedeľa 05.05.2019 – ráno chi-kung, trojka, beh na relax, dôraz na uvoľnenie tela
a relax

3. 3. Tréningový cyklus: 05.05. – 11.06.2019

- I. fáza: **05.05. - 26.05.2019 - Tréningový cieľ:** dôraz na cvičenia zvyšujúce
výbušnosť, vytrvalosť, pokračovanie v budovaní sily, ale v menšom objeme,
zrýchlenie cvičenia párovej formy pri udržaní synchronizácie

Chi-kung – rozsah asi 30 min.

Trojka – L-sit, mostík výdrž + chodenie hore a dole v mostíku, twisty – cca 3 min.

HG tréning – Hung Gar tréning – 75 min. – základy, rozťahovanie, kondícia vrátane
posilňovaní s Hung gar kruhmi pri cvičení formy – celá forma pomaly precízne + formy
podľa úrovne.

SJ tréning – Shuai Jiao (čínske zápasenie) - 1 hod, základné techniky, posilňovanie.

BZ tréning – Bagua Zhang tréning – 1 hod. – základy + formy

PS HG + BZ tréning – predsúťažný HG tréning 1 hod – prvky na výbušnosť – série
úderov, kopov a ich kombinácie, výsky – variácie, vysoký skipping + Bagua Zhang 1
hod – z toho 40 min forma so šablou – prevažne s ťažkou šablou potom so súťažnou
pomer 3:1, v II. fáze 1:1.

Individuálne posilňovanie: 15 až 30 min

Pondelok 06.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning,
individuálne kľuky – variácie na výbušnosť,
ťažšie druhy

strečing. klukov so záťažou aj tigrie, brucho, ľahký

Utorok 07.05.2019 - ráno chi-kung, podvečer beh na výbušnosť - zrýchliť, výskoky na vysokú prekážku – menšie pauzy medzi sériami, večer relax,

strečing.
Streda 08.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne zhyby ťažší variant – veľmi pomaly a strečing, relax.

Štvrtok 09.05.2019 - ráno chi-kung, PS HG tréning na výbušnosť + BZ tréning, individuálne posilňovanie brucho, dôraz na relax, strečing.

Piatok 10.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie drepy – zvýšiť objem aj záťaž, lýtka, PS HG + BZ – súťažné formy uvoľnene aj

rozťahovanie a strečing uvoľnenie.
Sobota 11.05.2019 – dôkladný relax, beh so záťažou – krátko, ale intenzívne, podvečer PS HG + BZ tréning – len formy, večer individuálne posilňovanie polovičné kluky v stojke na rukách – zvýšiť objem,

potom strečing, rozťahovanie, dôraz na relax.
Nedeľa 12.05.2019 – dôkladný relax, potom chi-kung , PS HG + BZ tréning – 2+2 hod., večer len ľahký strečing a relax.

Pondelok 13.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, individuálne kluky – variácie na výbušnosť, ťažšie druhy klukov so záťažou aj tigrie, brucho, ľahký strečing.

Utorok 14.05.2019 - ráno chi-kung, podvečer beh na výbušnosť - zrýchliť, výskoky na vysokú prekážku – menšie pauzy medzi sériami, večer relax,

strečing.
Streda 15.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne zhyby ťažší variant – veľmi pomaly a strečing, relax.

Štvrtok 16.05.2019 - ráno chi-kung, PS HG tréning na výbušnosť + BZ tréning, individuálne posilňovanie brucho, dôraz na relax, strečing.

Piatok 17.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie drepy – zvýšiť objem aj záťaž, lýtka, PS HG + BZ – súťažné formy uvoľnene aj

rozťahovanie a strečing uvoľnenie.
Sobota 18.05.2019 - dôkladný relax, beh so záťažou – krátko, ale intenzívne, podvečer PS HG + BZ tréning – len formy, večer individuálne posilňovanie polovičné kluky v stojke na rukách –

zvýšiť objem,

potom strečing, rozťahovanie, dôraz na relax.

Nedeľa 19.05.2019 – dôkladný relax, potom chi-kung , PS HG + BZ tréning – 2+2 hod.,

večer len ľahký strečing a relax.

Pondelok 20.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, individuálne kľuky – variácie na výbušnosť, ťažšie druhy kľukov so záťažou aj tigrie, brucho, ľahký strečing.

Utorok 21.05.2019 - ráno chi-kung, podvečer beh na výbušnosť - zrýchliť, výskoky na

na vysokú prekážku – menšie pauzy medzi sériami, večer relax,

strečing.

Streda 22.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, Sanda, individuálne zhyby ťažší variant – veľmi pomaly a strečing, relax.

Štvrtok 23.05.2019 - ráno chi-kung, PS HG tréning na výbušnosť + BZ tréning, individuálne posilňovanie brucho, dôraz na relax, strečing.

Piatok 24.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie drepy – zvýšiť objem aj záťaž, lýtka, PS HG + BZ – súťažné formy uvoľnene aj

rozťahovanie a strečing uvoľnenie.

Sobota 25.05.2019 - dôkladný relax, beh so záťažou – krátko, ale intenzívne, podvečer PS HG + BZ tréning – len formy, večer individuálne

posilňovanie polovičné kľuky v stojke na rukách – zvýšiť objem,

potom strečing, rozťahovanie, dôraz na relax.

Nedeľa 26.05.2019 – dôkladný relax, potom chi-kung , PS HG + BZ tréning – 2+2 hod.,

večer len ľahký strečing a relax.

- **II. fáza: 27.05. - 11.06.2019 - Tréningový cieľ:** dobudovanie výdrže a výbušnosti, „dočistenie“ foriem do maximálne možného zvládnutia.

Pondelok 27.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning, SJ tréning, individuálne kľuky – iné variácie kľukov + expander, brucho, ľahký strečing.

Utorok 28.05.2019 - ráno chi-kung, podvečer beh na výbušnosť – udržať predchádzajúcu rýchlosť, výskoky na vysokú prekážku – dôraz

na prvotný impulz skoku + jedna séria so záťažou, večer relax,

strečing.

Streda 29.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning – 2 hod, individuálne zhyby dynamickejšie a strečing, dôkladný relax.

Štvrtok 30.05.2019 - ráno chi-kung, PS HG tréning na výbušnosť + BZ tréning, individuálne posilňovanie brucho, dôraz na relax, strečing.

Piatok 31.05.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie drepy – zvýšiť objem aj záťaž, lýtka, PS HG + BZ – súťažné formy uvoľnene aj

rozťahovanie a strečing uvoľnenie.

Sobota 01.06.2019 - dôkladný relax, beh v strednom tempe, podvečer PS HG + BZ tréning – len formy, večer individuálne posilňovanie polovičné kľuky v stojke na rukách – znížiť objem – zväčšiť rozsah, potom strečing, rozťahovanie, dôraz na relax.

Nedeľa 02.06.2019 – dôkladný relax, potom chi-kung , PS HG + BZ tréning – 2+2 hod.,

večer len ľahký strečing a dôraz na relax.

Pondelok 03.06.2019 - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning – 2 hod. individuálne kľuky – len udržiavací základný objem na

výbušnosť + expander, brucho, ľahký strečing.

Utorok 04.06.2019 - ráno chi-kung, podvečer beh na výbušnosť – udržať prekážku – dôraz predchádzajúcu rýchlosť, výskoky na vysokú

na prvotný impulz skoku - jedna séria bez záťaže

jedna so

záťažou, večer relax, strečing.

Streda 05.06.2019 - - ráno chi-kung a trojka, večer HG tréning – 2 hod, individuálne zhyby dynamicky, ale len udržiavací objem, dôkladný relax.

Štvrtok 06.06.2019 - ráno chi-kung, PS HG tréning na výbušnosť + BZ tréning – len súťažné formy individuálne posilňovanie brucho, dôraz na relax,

strečing.

Piatok 07.06.2019 - ráno chi-kung a trojka, individuálne posilňovanie drepy – len udržiavací objem bez záťaže, lýtka, PS HG + BZ – súťažné formy

uvoľnene aj rozťahovanie a strečing uvoľnenie.

Sobota 08.06.2019 - dôkladný relax, beh v strednom tempe, ale polovičný úsek, podvečer PS HG + BZ tréning – len formy, večer individuálne

posilňovanie polovičné kľuky v stojke na rukách –

už len

udržiavací objem, potom strečing, rozťahovanie,

dôraz na

relax.

Nedeľa 09.06.2019 – dôkladný relax, potom chi-kung , PS HG + BZ tréning – 2+2 hod.,

večer len ľahký strečing a dôraz na relax

Pondelok 10.06.2019 – dôkladný relax, potom chi-kung, HG tréning – 2 hod – súťažné formy, rozťahovanie strečing.

Utorok 11.06.2019 – dôkladný relax, potom chi-kung, PS HG + BZ tréning len súťažné formy, rozťahovanie strečing.

14.06.-19.06.2019 - Tréningový cieľ: 8. Majstrovstvá sveta v tradičnom Kung-fu, Emeishan, Čína