**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **MŽA** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO13** |
| **TERMÍN:** | **25.11. – 1.12. 2019** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **KOMPENZACE** |
| **PO** | 25.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 16:00-17:00 | ObratnostHra | Vylíčil |  |  |  |
| **ÚT** | 26.11. | dopoledne | 12:45-13:00 | 15:00-15:45 | Core |  | Vylíčil | 13:30-14:45 | BrusleníDovednostiHra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ST** | 27.11. | dopoledne | Volno |
| odpoledne | Volno |
| **ČT** | 28.11. | dopoledne |  | 6:15-6:30 | Odrazová síla |  | Vylíčil | 7:00-8:15 | Dělený tréninkObránci/útočníciHra 3-3 |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PÁ** | 29.11. | dopoledne |  |   |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 13:45-14:00 | Stickhandling | Vylíčil | 14:30-15:45 | DovednostiRovnovážné situaceSmall area | 16:00-16:45 |
| **SO** | 30.11. | dopoledne |  |  |  | Vylíčil | Zápas v ČBSraz 12:30Zápas 13:30 | HC MotorTřemošná |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** | 1.12. | dopoledne | Volno |
| odpoledne | Volno |