**TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **ZC** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO 29** |
| **TERMÍN:** | **11.3. – 17.3. 2019** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** |  **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 11.3. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 16:30 |  |  |  | Heřmánek Čížek | 16:00 – 17:00 | * Starty
* Oblouky
* Souboje o kotouč
 |  |
| **ÚT** | 12.3. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 17:00 – 18:00 | Základní gymnastikaHry |  | Heřmánek Čížek |  |  |  |
| **ST** | 13.3. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** | 14.3. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 16:30 |  |  |  | Heřmánek Čížek | 17:00 – 18:00 | * Přihrávka, střela
* Slalomové dráhy
* Hra
 |  |
| **PÁ** | 15.3. | dopoledne | Bez rozcvičení  |  |  |  | Heřmánek Čížek | 15:30 – 16:30 | * Naznačení, klička
* Překážková dráha
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** | 16.3. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** | 17.3 | dopoledne |  |  |  |  | Heřmánek Čížek | 9:00 – 10:00 | * Hry
* Štafety
* Souboje o kotouč
 |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |