** TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **MŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 6** |
| **TERMÍN:** | **15.10. – 21.10. 2018** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 14:15 žebřík |  |  |  | 14:30 | Rovnovážné situace |  |
| **ÚT** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ST** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 14:50 | Obratnost, agility ,síla, core |  |  |  |  |
| **ČT** |  | dopoledne | 6:25 žebřík |  |  |  | 7:00 | Obratnostní bruslení,hra |  |
| odpoledne |  | 16:00 | Hry, kompenzace |  |  |  |  |
| **PÁ** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 13:10 žebřík |  |  |  | 13:45 | Hčj,rychlost |  |
| **SO** |  | dopoledne |  |  |  |  | 9:00 | STRAKONICE – MOTOR ČB |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |

Poznámka: Sraz vždy hodinu před zápasem.