**TÝDENNÍ PLÁN 2020/2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO1** |
| **TERMÍN:** | **11.5.-17.5.2020** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **SUCHÁ****čas** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 11.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:00-15:15 | * Obratnost
* Core
* Hra
 |  |
| **ÚT** | 12.5. | dopoledne |  | *
 |  |
| odpoledne | 14:00-15:15 | * Rychlost
* Hra
 |  |
| **ST** | 13.5. | dopoledne |  | *
 |  |
| odpoledne | 14:00-15:15 | * Odrazové cvičení
* Core
* Hra
 |  |
| **ČT** | 14.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:00-15:15 | * Síla
* Hra
 |  |
| **PÁ** | 15.5. | dopoledne |  | * volno
 |  |
| odpoledne |  | * volno
 |  |
| **SO** | 16.5. | dopoledne |  | volno |  |
| **NE** | 17.5. | odpoledne |  | volno |  |