**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **ZD** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO 3** |
| **TERMÍN:** | **21.5. – 27.5.2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** | 14.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 17.00–18.00 | Sportovní hala (tráva) | * **Hry úpolové (síla)**
* **Hry kooperativní**
* **Hry obratnostní**
 |
| **ÚT** | 15.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 16.45–17.45 | II. plocha Budvar arény | * **Agility, obratnost**
* **Nácvik dřepu (síla)**
* **Hry**
 |
| **ST** | 16.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ČT** | 17.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 17.30–18.30 | ZŠ Grünwaldova (tělocvičny) | * **Obratnost**
* **Rychlost**
* **Hry**
 |
| **PÁ** | 18.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |