** TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **MŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PZO 3** |
| **TERMÍN:** | **20.8. – 26.6. 2018** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ÚT** |  | dopoledne | 6:25 – 6:35 |  |  |  | 7:00 – 8:00 | Stanovištní trénink. |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ST** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** |  | dopoledne | 7:50 – 8:00 |  |  |  | 8:30 – 9:30 | Hčj, rychlost, hra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **PÁ** |  | dopoledne | 8:10 – 8:20 |  |  |  | 8:45 – 9:45 | Hčj, rovnovážné situace, hra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |

Poznámka: