** TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 5**  |
| **TERMÍN:** | **8.10. – 14.10.2018** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 14:50 | Gymnastika, posilování,obratnost |  |  |  |  |
| **ÚT** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 13:00 žebřík | 15:00 | plyometrie |  | 13:30 | Rovnovážné situace, obránci - útočníci |  |
| **ST** |  | dopoledne |  | 7:45 – 8:45 | Míčové hry |  |  | Turnaj Pardubice |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 13:45 žebřík | 16:00 | odrazová síla , core |  | 14:30 | Obratnostní bruslení |  |
| **PÁ** |  | dopoledne |  |  |  |  | 7:00 | Hčj,stanoviště |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | 12:00 | MOTOR ČB – VESELÍ NAD LUŽNICÍ |  |
| **NE** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |

Poznámka: Sraz vždy hodinu před zápasem.