**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:**  | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:**  | **PO 4** |
| **TERMÍN:** | **21.5 - 27.5.2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:45 – 16:00 | Gladiators GYM | * obratnost
* úpolová cvičení
* síla
 |
| **ÚT** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 13:00 – 14:30 | Budvar Aréna | * agility
* core
* hry
 |
| **ST** |  | dopoledne | 7:00 – 8:00 | Plavecký stadión | * vytrvalost
* obratnost
* regenerace
 |
| odpoledne |  |  |  |
| **ČT** |  | dopoledne | 7:00 – 8:15 | Budvar Aréna | * hry
 |
| odpoledne | 14:30 – 16:00 | Sokolovna | * obratnost
* agility
* hry
 |
| **PÁ** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 13:30 – 15:00 | Budvar Aréna | * core
* stickhandling
* hry
 |
| **NE** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |