**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUNIOŘI** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 20** |
| **TERMÍN:** | **13.1 – 19.1 2020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 13.1 | dopoledne | 6,15-6,30 |  |  |  | ROB  HANZAL | 7,00-8,00 | Dovednosti o-ú |  |
| odpoledne | 16,00 | 16,15-17,15 | PLYOMETRIE |  | ROB  HANZAL | 17,45-19,00 | Kondice, RS |  |
| **ÚT** | 14.1 | dopoledne | 7,30-7,45 |  |  |  | ROB  HANZAL | 8,15-9,15 | Dovednosti o-ú |  |
| odpoledne | 17,15 | 17,30-18,30 | RYCHLÁ SÍLA |  | ROB  HANZAL | 18,45-19,45 | Kondice, rychlost |  |
| **ST** | 15.1 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 14,00 | 14,15-14,45 | CORE |  | ROB  HANZAL | 15,00-16,00 | Herní cvičení | 17,00-19,00 |
| **ČT** | 16.1 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 16,45 | 17,00-18,00 | MAXIMÁLNÍ SÍLA |  | ROB  HANZAL | 18,30-19,45 | Nácvik HS |  |
| **PÁ** | 17.1 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | ROB  HANZAL | 16,15 SLA doma | Sraz 14,15 odchod 19,00 |  |
| **SO** | 18.1 | dopoledne |  |  |  |  | ROB  HANZAL | 12,00 SPARTA doma | Sraz 10,30 odchod 15,00 |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** | 19.1 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |