**TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **ZC** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO 16** |
| **TERMÍN:** | **3.12. – 9.12. 2018** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** |  **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 3.12. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 15:30 |  |  |  | ČížekŠtěpánČermák | 16:00 – 17:00 | * Mikulášský turnaj - minihokej
 |  |
| **ÚT** | 4.12. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 17:00 – 18:00 | Gymnastikahry |  | HeřmánekČížek |  |  |  |
| **ST** | 5.12. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** | 6.12. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PÁ** | 7.12. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | HeřmánekČížek |  | * Led s dětským domovem
 |  |
| **SO** | 8.12. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  | Miniliga SoběslavSraz 13:30 |  |  |
| **NE** | 9.12. | dopoledne |  |  |  |  | HeřmánekČížek | 8:30 – 9:30 | * Proudové bruslení
* Hry
 | 10:00 – 10:20 |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |