**TÝDENNÍ PLÁN 2020/2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO3** |
| **TERMÍN:** | **25. - 31.5.2020** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **SUCHÁ****čas** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 25.5. | dopoledne | 9:00-10:30 | * Testy
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ÚT** | 26.5. | dopoledne | 8:30-10:00 | * Obratnost
* Odrazová síla
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ST** | 27.5. | dopoledne | 9:00-10:30 | * Dovednosti
* Core
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ČT** | 28.5. | dopoledne | 12:30-14:00 | * Síla
* Kompenzační cvičení
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **PÁ** | 29.5. | dopoledne |  | * volno
 |  |
| odpoledne |  | * volno
 |  |
| **SO** | 30.5. | dopoledne |  | volno |  |
| **NE** | 31.5. | odpoledne |  | volno |  |