**TÝDENNÍ PLÁN 2020/2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO5** |
| **TERMÍN:** | **28.9. – 4.10. 2020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** | | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | | **KOMPENZACE** |
| **PO** | 22.9. | dopoledne |  |  |  | |  |  | |  |  | |
| odpoledne |  | 13:45-14:15 | Schody | | Vylíčil | 14:30-15:30 | | Bruslení  Rovnovážné situace  Hra | 15:45-16:15 | |
| **ÚT** | 29.9. | dopoledne |  |  |  |  |  | |  |  | |  |
| odpoledne |  | 15:30-16:45 | Obratnost  Hra |  | Vylíčil | |  |  | |  |
| **ST** | 30.9. | dopoledne |  | 6:15-6:45 | Stickhandling | | Vylíčil  Hejda  Michal | 7:00-8:15 | | Vedení kotouče  Zakončení  Hra |  | |
| odpoledne |  |  |  | |  |  | |  |  | |
| **ČT** | 1.10. | dopoledne |  |  |  | |  |  | |  |  | |
| odpoledne |  |  |  | |  | V Soběslavi  Sraz 15:30  Zápas 16:30 | | Soběslav  HC Motor |  | |
| **PÁ** | 2.10. | dopoledne | 6:15-6:30 |  |  | | Vylíčil | 7:00-8:15 | | Dělený trénink  Hra |  | |
| odpoledne |  |  |  | |  |  | |  |  | |
| **SO** | 3.10. | dopoledne | Volno | | | | | | | | | |
| odpoledne | Volno | | | | | | | | | |
| **NE** | 4.10. | dopoledne |  |  |  | |  | Zápas v ČB  Sraz 10:15  Zápas 11:15 | | HC Motor  Strakonice |  | |
| odpoledne |  |  |  | |  |  | |  |  | |