**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 | BrusleníRovnovážné situaceHra | 15:45-16:15 |
| **ÚT** | 29.9. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 15:30-16:45 | ObratnostHra |  | Vylíčil |  |  |  |
| **ST** | 30.9. | dopoledne |  | 6:15-6:45 | Stickhandling | VylíčilHejdaMichal | 7:00-8:15 | Vedení kotoučeZakončeníHra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** | 1.10. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | V SoběslaviSraz 15:30Zápas 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 ČBSraz 10:15Zápas 11:15 | HC MotorStrakonice |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |