**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **U 14** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **35** |
| **TERMÍN:** | **27.1. – 2.2. 2020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **SRAZ** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 15:45 – 16:15 | Posilování,kompenzace |  |  | 14:30-15:30 | Hčj,hra |  |
| **ÚT** |  | dopoledne |  | 7:00-8:30 | Hra |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | TUREK  ČECH | 17:30 – 18:30 | Hčj, hra |  |
| **ST** |  | dopoledne | 6:55 | 7:00-8:00 | PLAVÁNÍ  VÝŘIVKA |  |  |  |  | 7:00-8:00 |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 16:00-16:45 | Posilování ,kompenzace |  | TUREK  ČECH  KOLDA | 14:30-15:45 | Obránci – útočníci  rychlost |  |
| **PÁ** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  | VESELÍ – MOTOR ČB |  |  |
| **NE** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |