**TÝDENNÍ PLÁN 2020/2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO1** |
| **TERMÍN:** | **31.8. – 6.9. 2020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **KOMPENZACE** |
| **PO** | 31.8. | dopoledne |  | 8:30-9:00 | Schody | Vylíčil | 9:15-10:15 | BrusleníRovnovážné situaceHra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ÚT** | 1.9. | dopoledne |  | 10:00-11:00 | Síla |  | VylíčilČervený |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ST** | 2.9. | dopoledne |  | 6:15-6:45 | Stickhandling | Vylíčil | 7:00-8:15 | Vedení kotoučeZakončeníHra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** | 3.9. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 13:30-14:00 | Odrazová síla | Vylíčil | 14:15-15:30 | DovednostiSmall area | 15:45-16:15 |
| **PÁ** | 4.9. | dopoledne |  6:15-6:30 |  |  | Vylíčil | 7:00-8:15 | Dělený tréninkHra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** | 5.9. | dopoledne | Volno |
| odpoledne | Volno |
| **NE** | 6.9. | dopoledne | Volno |
| odpoledne | Volno |