**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUN** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **Týden 2** |
| **TERMÍN:** | **7.5. – 13.5. 2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** | 7.5 | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 16:00 – 18:00 |  BA | * Síla, hra
 |
| **ÚT** | 8.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:00 – 16:00 |  BA | * Síla, hra
 |
| **ST** | 9.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:30 – 16:30 | SKP | * Agility, regenerace
 |
| **ČT** | 10.5. | dopoledne | 6:45-8:15 | SKP | * Plyometrie
 |
| odpoledne | 14:30-16:30 | BA | * Síla, hra
 |
| **PÁ** | 11.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:30-16:30 | Terén | * Intervalový tr.
* Bazén
 |
| **NE** | 13.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 17:30-19:30 | SKP | * Plyometrie, hra
 |