**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **U 14** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **38** |
| **TERMÍN:** | **17.2. – 23.2. 2020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **SRAZ** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 16:00 – 16:45 | Síla nohy, ruce, core |  | TUREK  ČECH | 14:30 – 15:45 | Rovnovážné situace |  |
| **ÚT** |  | dopoledne |  | 7:00 – 8:30 | Hry |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | TUREK  ČECH | 17:30 – 18:30 | Hčj, hra |  |
| **ST** |  | dopoledne |  |  |  |  | TUREK  ČECH |  |  | 7:00 – 8:00 |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 16:00 – 16:45 |  |  | TUREK  ČECH | 14:30 – 15:45 | Obránci - útočníci |  |
| **PÁ** |  | dopoledne |  |  |  |  | TUREK  ČECH | 7:00 – 8:15 | Hčj, rychlost, nerovnovážné situace |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** |  | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |