**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **DOROST** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO 2** |
| **TERMÍN:** | **7.5.- 11.5.2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** | 7.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 16.00-18.00 | Areál VŠ | ***Vytrvalost***  ***Obratnost***  ***Hra*** |
| **ÚT** | 8.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ST** | 9.5. | dopoledne | 7.00-8.30 | Tělocvična ZŠ | **Kompenzace, hra** |
| odpoledne |  |  |  |
| **ČT** | 10.5. | dopoledne | 7.00-8.30 | Tělocvična ZŠ | ***TRX HK***  ***Agility,CORE***  ***Hra*** |
| odpoledne | 16.00-18.00 | Areál VŠ | ***Vytrvalost***  ***Obratnost***  ***Hra*** |
| **PÁ** | 11.5. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14.00-16.00 | Areál VŠ | ***Posilování HK***  ***CORE,Hra***  ***Kompenzace*** |