**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUN** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **Týden 8** |
| **TERMÍN:** | **18.6. – 24.6. 2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** | 18.6 | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 15:00-18:00 | SKP | * Testy |
| **ÚT** | 19.6 | dopoledne | 6:45-8:15 | SKP | Rychlost |
| odpoledne | 14:30-16:30 | Budvar Aréna | * Síla |
| **ST** | 20.6 | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:30-16:30 | SKP | * Agility, hra,regenerace |
| **ČT** | 21.6 | dopoledne | 6:45-8:15 | SKP | * Plyometrie |
| odpoledne | 14:30-16:30 | Budvar Aréna | * Síla, hra |
| **PÁ** | 22.6 | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:30-16:30 | Terén | * Intervalový trénink * Bazén |
| **NE** | 24.6 | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 17:30-19:30 | SKP | * Plyometrie,core,hra |