**TÝDENNÍ PLÁN 2020/2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO4** |
| **TERMÍN:** | **1. - 7.6.2020** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **SUCHÁ****čas** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 1.6. | dopoledne | 9:00-10:30 | * Obratnost
* Rychlost
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ÚT** | 2.6. | dopoledne | 8:30-10:00 | * Odrazová síla
* Core
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ST** | 3.6. | dopoledne | 9:00-10:30 | * Dovednosti
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ČT** | 4.6. | dopoledne | 12:30-14:00 | * Síla
* Kompenzační cvičení
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **PÁ** | 5.6. | dopoledne |  | * volno
 |  |
| odpoledne |  | * volno
 |  |
| **SO** | 6.6. | dopoledne |  | volno |  |
| **NE** | 7.6. | odpoledne |  | volno |  |