**TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUN** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 27** |
| **TERMÍN:** | **21.1.2019– 27.1.2019** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** |  **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 21.1. | dopoledne |  7:30-7:45 |  |  |  | Štrba, Fousek |  8:00-9:00 | * HČJ,OBR,ÚT
 |  |
| odpoledne |  17:15-17:30  | 17:30-18:15 |  Síla |  | Štrba, Fousek |  18:30-19:30 | * HČJ,HK,HRA
 |  |
| **ÚT** | 22.1. | dopoledne |  7:45-8:00 |  |  |  | Štrba, Fousek |  8:15-9:15 | * HČJ,OBR,ÚT
 |  |
| odpoledne |  14:30-14:45 | 16:15-17:00 | * Intervaly TRX
 |  | Štrba, Fousek |  15:00-16:00 | * HČJ, HK,HRA
 |  18:00-19:00Kněžínek |
| **ST** | 23.1. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  13:45-14:00 | 14:00-14:45 | * core
 |  |  Štrba, Fousek  | 15:00-16:00 | * HČJ, HK,HRA
 |  |  |  8:15-9:15 | * HČJ,OBR,ÚT
 |  |
| **ČT** |  24.1. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  15:00-16:00 | * HČJ, HK,HRA
 |  18:00-19:00Kněžínek |
| odpoledne |  17:30-17:45 | 17:45-18:15 |  Mobilita, obratnost |  |  Štrba, Fousek  |  18:30-19:30 |  HČJ, HK,HRA |  |
| **PÁ** | 25.1. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  Odjezd od BA v 10:00  |  18:00 |  Třinec - Motor |  |
| **SO** |  26.1. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |   |  12:00 | * Vítkovice - Motor
 |  |
| **NE** |  27.1. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  Volno |  |