**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 | 18:00-19:00  Kněžínek |
| **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 | 18:00-19:00  Kněžínek |
| 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 |  |