**TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **ZÁKLADNA D** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **HO 26** |
| **TERMÍN:** | **18.2. – 24.2.2019** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** |  **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 18.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ÚT** | 19.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 15.45-15.55 |  | * Koordinační žebřík
 |  | ČelikovskýTisoň | 16.15-17.15 | * Nácvik oblouku
* Překládání vpřed
* Laterální pohyb
 | 17.25-17.35 |
| **ST** | 20.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  | Minihokej při utkání„A“ týmu |  |
| **ČT** | 21.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  | 17.15-18.15 | Herní trénink |  | ČelikovskýTisoň |  |  |  |
| **PÁ** | 22.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** | 23.2. | dopoledne |  |  |  |  |  | 9.00-10.00 | Kemp ZD |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  | 14.15-15.30 | Kemp ZD | 17.00-18.15 |
| **NE** | 24.2. | dopoledne |  |  |  |  |  | 8.45-13.30 | Turnaj Český Krumlov |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  | 13.45-15.15 | Zápas Veselí n/L |  |