**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUNIOŘI** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 22** |
| **TERMÍN:** | **27.1 – 2.2 2020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 27.1 | dopoledne | 6,15-6,30 |  |  |  | ROB  HANZAL | 7,00-8,00 | Dovednosti o-ú |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ÚT** | 28.1 | dopoledne | 7,30-7,45 |  |  |  | ROB  HANZAL | 8,15-9,00 | Dovednosti o-ú |  |
| odpoledne | 17,15 | 17,30-18,30 | RYCHLÁ SÍLA |  | ROB  HANZAL | 18,45-19,45 | Kondice, rychlost |  |
| **ST** | 29.1 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 14,00 | 14,15-14,45 | CORE |  | ROB  HANZAL | 15,15-16,15 | Herní cvičení | 17,00-19,00 |
| **ČT** | 30.1 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | ROB  HANZAL | 16,00 SALZBURG  Venku | Odjezd 11,30  Návrat 22,00 |  |
| **PÁ** | 31.1 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 9,45 | 10,00-11,00 | Maximální síla |  | ROB  HANZAL | 11,30-12,30 |  |  |
| **SO** | 1.2 | dopoledne |  |  |  |  | ROB  HAZAL | 10,15-11,00 |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** | 2.2 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | ROB  HANZAL | 12,00 CHOMUTOV doma | Sraz 10,00  Odchod 15,00 |  |