**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUNIOŘI** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 12** |
| **TERMÍN:** | **18.11 – 24.11 2019** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** |  **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 18.11 | dopoledne | 6,15-6,30 |  |  |  | ROB | 7,00-8,00 | Dovednosti o-ú |  |
| odpoledne | 16,15 | 16,30-17,30 | PLYOMETRIE |  | ROB | 18,00-19,15 | Kondice, RS |  |
| **ÚT** | 19.11 | dopoledne | 7,30-7,45 |  |  |  | ROB | 8,15-9,00 | Dovednosti o-ú |  |
| odpoledne | 17,00 | 17,15-18,15 | RYCHLÁ SÍLA |  | ROB | 18,45-19,45 | Kondice, rychlost |  |
| **ST** | 20.11 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 12,45 | 14,30-15,30 | MAXIMÁLNÍ SÍLA |  | ROB | 13,15-14,15 | Herní cvičení | 17,00-19,00 |
| **ČT** | 21.11 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 12,45 | 14,30-15,30 | CORE KOMPENZACE |  |  | 13,15-14,15 | Herní situace |  |
| **PÁ** | 22.11 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  | ROB | 17,30 KV doma | Sraz 16,00 odchod 20,30 |  |
| **SO** | 23.11 | dopoledne |  |  |  |  | ROB | 12,00 Plzeň doma | Sraz 10,30 odchod 15,00 |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** | 24.11 | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |