**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUN** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **Týden 9** |
| **TERMÍN:** | **25.6. – 1.7. 2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** | 25.6 | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 16:00-18:00 | Budvar Aréna | * Síla
 |
| **ÚT** | 26.6 | dopoledne | 6:45-8:15 | SKP  | Rychlost |
| odpoledne | 14:30-16:30 | Budvar Aréna  | * Síla
 |
| **ST** | 27.6 | dopoledne |  |   |  |
| odpoledne | 14:30-16:30 |  SKP  | * Agility, hra,regenerace
 |
| **ČT** | 28.6 | dopoledne | 6:45-8:15 | SKP  | * Plyometrie
 |
| odpoledne | 14:30-16:30 | Budvar Aréna | * Síla, hra
 |
| **PÁ** | 29.6 | dopoledne |  |   |  |
| odpoledne |  | Volno |  |
| **NE** | 1.7 | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  | Volno |  |