**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **MŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO 5** |
| **TERMÍN:** | **4.6. – 10.6. 2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 13:15 – 14:45 | Budvar Aréna | * stickhandling
* hry
 |
| **ÚT** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:30 – 16:00 | Budvar Aréna | * agility
* hry
 |
| **ST** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14:45 – 16:00 | Gladiators GYM | * obratnost
* úpolová cvičení
 |
| **ČT** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 13:30 – 14:45 | Sokolovna | * obratnost
* hry
 |
| **PÁ** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **NE** |  | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |