**TÝDENNÍ PLÁN 2020/2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽB** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PO2** |
| **TERMÍN:** | **18. - 24.5.2020** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **SUCHÁ****čas** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 18.5. | dopoledne | 9:00-10:30 | * Obratnost
* Rychlost
* Core
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ÚT** | 19.5. | dopoledne | 8:30-10:00 | * Odrazová síla
* síla
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ST** | 20.5. | dopoledne | 9:00-10:30 | * Dovednosti
* Core
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ČT** | 21.5. | dopoledne | 9:00-10:30 | * Síla
* Kompenzační cvičení
* Hra
 |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **PÁ** | 22.5. | dopoledne |  | * volno
 |  |
| odpoledne |  | * volno
 |  |
| **SO** | 23.5. | dopoledne |  | volno |  |
| **NE** | 24.5. | odpoledne |  | volno |  |