**TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **ZA** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **HLAVNÍ OBDOBÍ 48** |
| **TERMÍN:** | **26.11-2.12.2018** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 26.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ÚT** | 27.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | Ano |  |  |  | Chaloupka  Michal | 15:00-16:00 | * HČJ dovednosti   Jízda vzad | Protažení 10´ |
| **ST** | 28.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** | 29.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | ANO | 16:00-17:15 |  | HRY | Chaloupka  Michal |  |  |  |
| **PÁ** | 30.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | ANO |  |  |  | Chaloupka  Michal | 14:30-15:45 | * Obratnost HČJ * Hra minihokej | Protažení 10´ |
| **SO** | 1.12. | dopoledne |  |  | 10:00 Český Krumlov 9:00 sraz |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** | 2.12. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |