**TÝDENNÍ PLÁN 2018/2019**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **JUN** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 16** |
| **TERMÍN:** | **5.11.2018 – 11.11.2018** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** |  **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 5.11. | dopoledne |  7:30-7:45 |  |  |  | Štrba, Fousek |  8:00-9:00 | * HČJ,OBR,ÚT
 |  |
| odpoledne |  16:45-17:00  | 17:00-17:45 | Síla DK |  | Štrba, Fousek |  18:00-20:00  |  HČJ, HK, HRA |  |
| **ÚT** | 6.11. | dopoledne |  7:45-8:00 |  |  |  | Štrba, Fousek |  8:15-9:15 | * HČJ,OBR,ÚT
 |  |
| odpoledne |  14:30-14:45 | 16:15-17:00 | * Intervaly TRX
 |  | Štrba, Fousek |  15:00-16:00 | * HČJ, HK,HRA
 |  18:00-19:00Kněžínek |
| **ST** | 7.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  14:45.-15:00 | 15:00-15:45 | * core
 |  | Štrba, Fousek |  16:00-17:00 | * HČJ,HK,HRA
 |  |
| **ČT** |  8.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  16:30-16:45 | 16:45-17:30 |  síla |  |  Štrba, Fousek |  17:45-18:45 |  HČJ,HK,HRA |   |
| **PÁ** | 9.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  16:30-16:45 | 16:45-17:30 |  síla |  |  Štrba, Fousek |  17:45-18:45 |  HČJ,HK,HRA |   |
| **SO** |  10.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  Volno |   |
| **NE** | 11.11. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  | * Volno
 |  |