**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 | 18:00-19:00  Kněžínek |
| **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 |  |