**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **DOROST** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **PřZ O 3** |
| **TERMÍN:** | **5.8. – 11.8. 2019** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** |  **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** |  **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 5.8. | dopoledne | 6.30-6.45 | 6.45-7.30 | plyometrie |  | F,D,K | 7.45-9.00 | HČJ,HKhra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ÚT** | 6.8. | dopoledne | 6.45-7.00 | 7.00-7.45 | HKCORE |  | F,D,K | 8.00-9.15 | HČJ,HKhra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ST** | 7.8. | dopoledne | 6.20-6.40 | 9.30-10.30 | obratnost |  | F,D,K | 7.00-9.15 | O/UHČJ,HKhra |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ČT** | 8.8. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 13.45-14.0016.00-16.20 | 14.099-14.45 | Agility,CORE |  | F,D,K | 15.00-16.00Zápas Jihlava | HČJ,HK17.00-19.00 |  |
| **PÁ** | 9.8. | dopoledne | 6.15-6.30 | 9.30-10.30 | DKCORE |  | F,D,K | 6.45-9.15 | HČJ,HKhra | 10.45-12.00 |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **SO** | 10.8. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **NE** | 11.8. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |