**** **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **SŽA** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **23** |
| **TERMÍN:** | **4.6.- 10.6.2018** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ČAS** | **MÍSTO** | **ZAMĚŘENÍ** |
| **PO** | 4.6. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 15.00-16.30 | TJ Meteor | * Agility
* Obratnost
 |
| **ÚT** | 5.6. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |
| **ST** | 6.6. | dopoledne | 7.00-8.00 | ZS BA | * Obratnost
* Core
* Síla, KC
 |
| odpoledne | 16.00-17.00 | TJ Meteor | * Rychlost
* Hra
 |
| **ČT** | 7.6. | dopoledne |  |  |  |
| odpoledne | 14.00-15.30 | Terén | * Vytrvalost
 |
| **PÁ** | 8.6. | dopoledne | 7.00-8.00 | Plovárna | * Regenerace
 |
| odpoledne |  |  |  |