**TÝDENNÍ PLÁN 2019/2020**

|  |  |
| --- | --- |
| **KATEGORIE:** | **DOROST A** |
| **TÝDENNÍ MIKROCYKLUS:** | **ZO 25** |
| **TERMÍN:** | **17.2.-23.2.2020** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **DEN** | **DATUM** | **KDY** | **ROZCVIČKA** | **SUCHÁ** | **ZAMĚŘENÍ** |  | **TRENÉR** | **LED/ZÁPAS** | **ZAMĚŘENÍ** | **REGENERACE** |
| **PO** | 17.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 15.00-15.15 | 15.15-16.00 | DK,HK,  CORE |  | F,D,B | 16.15-17.30 | HČJ,HK |  |
| **ÚT** | 18.2. | dopoledne | 6,30-6.45 |  |  |  |  | 7.00-8.00 | O/U |  |
| odpoledne |  |  |  |  | F,D,B |  |  | 15.00-17.00 |
| **ST** | 19.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 14.30-14.45 | 14.45-15.15 | CORE,  Kompenzace  výstroj |  | F,D,B | 15.30-16.30 | HK  hra |  |
| **ČT** | 20.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne | 14.10-14.30 | 16.00-16:30 | Obratnost  video |  | F,D | 14.45-15.45 | PH  HK |  |
| **PÁ** | 21.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  | Sraz  14.30 |  |  | Vsetín | 16.00-18.00 |  |
| **SO** | 22.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  | Sraz  10.30 |  |  | Poruba | 12.00-14.00 |  |
| **NE** | 23.2. | dopoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |
| odpoledne |  |  |  |  |  |  |  |  |