

ZÁŘÍ

2019

TÝDNE 1

18 Zobrazení týdne

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
2	3	4	5	6	7	8
<p>16,00 - 17,30 trénink (tělocvična ZŠ)</p> <p>Herní činnosti jednotlivce</p>		<p>17,00 - 18,30 trénink (tělocvična ZŠ)</p> <p>kondice + HČJ</p>	<p>16,00 - 18,00 trénink (tělocvična ZŠ)</p> <p>herní kombinace (obránné, útočné)</p>	<p>14,30 - 16,00 1. tréninkový blok</p> <p>kondice: skokanský můstek/F-10 (odjezd od školy na kole)</p> <p>16,30 - 18,00 2. tréninkový blok (tělocvična ZŠ)</p> <p>kompensační cvičení podání + přihrávka</p> <p>18,00 - 19,00 SAUNA</p>	<p>9,00 - 11,30 1. tréninkový blok (tělocvična ZŠ)</p> <p>bosu (aerobní trénink) + herní činnosti jednotlivce</p> <p>15,00 - 17,30 2. tréninkový blok (tělocvična ZŠ)</p> <p>herní kombinace (obránné, útočné)</p> <p>18,00 - 21,00 večeře (oheň) + týmové hry</p> <p>22,00 večerka - spaní v tělocvičně</p>	<p>8,00 - 8,45 snídaně z vlastních zásob</p> <p>9,00 - 11,30 1. tréninkový blok (tělocvična ZŠ)</p> <p>herní kombinace (obránné, útočné) + hra</p>
9	10	11	12	13	14	15