
 TRÉNINKOVÝ PLÁN - HC FRÝDEK-MÍSTEK Covid-19 PAUZA <i>Individuální příprava pod dohledem trenérů</i> 								
		PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
D O P O L E D N E			<u>Základní cvičení míčky</u>		<u>Mobilita</u>		Aktivní regenerace (Výšlap, běh, kolo)	Aktivní regenerace (Výšlap, běh, kolo)
O D P O L E D N E		<u>Rozcvička</u>		<u>Rozcvička</u>		<u>Rozcvička</u>		
			Aktivní regenerace (Výšlap, běh, kolo)		Aktivní regenerace (Výšlap, běh, kolo)		Aktivní regenerace (Výšlap, běh, kolo)	Aktivní regenerace (Výšlap, běh, kolo)
		<u>Švihadlo</u>		<u>Core</u>		<u>Reakce</u>		
		<u>Dolní polovina těla</u>		<u>Horní polovina těla</u>		<u>Stick Handling</u>		
		<u>Výklus</u>		<u>Výklus</u>		<u>Výklus</u>		
<p>Text slouží zároveň jako odkazy na youtube videa, kde jsou i TP, v případě nejasností se obraťte na trenéra svého ročníku.</p>								