

TC - týdenní cyklus

Tréninková jednotka TJ = 60 min. - tělocvična ST, 90 min.- tělocvična PÁ + venkovní trénink

Zimní přechodné období (ZŘO)

Datum: 14.11.2011

Tým:

U08 MPŘ B

Varianta 1

Sezóna:

2011/2012

Datum	Den	Čas	Místo	Činnost	č.TJ	Hlavní náplň TJ - I. fáze					č.TJ	Hlavní náplň TJ - II. fáze					č. TJ	Hlavní náplň TJ - III. fáze				
						KO	R	HK	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní
14.11	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	1.																	
15.11	ÚT																					
16.11	ST	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	2.																	
17.11	ČT			Státní svátek.																		
18.11	PÁ			Ředitelské volno																		
19.11	SO																					
20.11	NE																					
21.11	PO			Odpočinkové volno																		
22.11	ÚT																					
23.11	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	3.																	
24.11	ČT	19:00-20:00	ZŠ Chaplinovo	Schůzka s rodiči - čekáme na potvrzení termínu školou																		
25.11	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	4.																	
26.11	SO																					
27.11	NE																					
28.11	PO			Odpočinkové volno																		
29.11	ÚT																					
30.11	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	5.																	
1.12	ČT																					
2.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	6.																	
3.12	SO																					
4.12	NE		Žižkov	Turnaj na Unionu Žižkov	ZT																	
5.12	PO			Odpočinkové volno																		
6.12	ÚT																					
7.12	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	7.																	
8.12	ČT																					
9.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	8.																	
10.12	SO																					
11.12	NE																					
12.12	PO			Odpočinkové volno																		
13.12	ÚT																					
14.12	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	9.																	
15.12	ČT																					
16.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	10.																	
17.12	SO																					
18.12	NE																					
19.12	PO			Odpočinkové volno																		
20.12	ÚT																					
21.12	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	11.																	
22.12	ČT																					
23.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	12.																	
24.12	SO			Vánoční prázdniny																		
25.12	NE			Vánoční prázdniny																		
26.12	PO			Vánoční prázdniny																		
27.12	ÚT			Vánoční prázdniny																		
28.12	ST			Vánoční prázdniny																		
29.12	ČT			Vánoční prázdniny																		
30.12	PÁ			Vánoční prázdniny																		
31.12	SO			Vánoční prázdniny																		
1.1	NE			Vánoční prázdniny																		

Datum	Den	Čas	Místo	Činnost	č.TJ	Hlavní náplň TJ - I. fáze					č.TJ	Hlavní náplň TJ - II. fáze					č. TJ	Hlavní náplň TJ - III. fáze				
						KO	R	HK	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní
CELKEM min.						0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0	0			
CELKEM hod.						0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0			
Legenda																Sumarizace za období:						
KO - Koordinace, obratnost, technika s míčem		R - rozvoj rychlosti		PO - pohyblivost		K - kompenzační cvičení					KO		0,0 hod		#DIV/0!							
HS/HK - herní kombinace/herní systémy		MZ - mistrovský zápas		PZ - přátelský zápas		ZT - zápasový turnaj					R		0,0 hod		#DIV/0!							
- utkání, zápas, turnaj				T. - povrch tráva		UMT - povrch umělá tráva					HK		0,0 hod		#DIV/0!							
- domácí utkání				- nevyhovující termín, jedná se o přeložení							S		0,0 hod		#DIV/0!							

TC - týdenní cyklus

Zimní přípravné období (ZPO)

Datum: 14.11.2011

 Tým: **U08 MPŘ B**

Tréninková jednotka TJ = 60 min. - tělocvična ST, 90 min.- tělocvična PÁ + venkovní trénink

Varianta 1

 Sezóna: **2011/2012**

Datum	Den	Čas	Místo	Činnost	č.TJ	Hlavní náplň TJ - I. fáze					č.TJ	Hlavní náplň TJ - II. fáze					č. TJ	Hlavní náplň TJ - III. fáze				
						KO	R	HK	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní
2.1	PO			Vánoční prázdniny																		
3.1	ÚT																					
4.1	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	1.																	
5.1	ČT																					
6.1	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	2.																	
7.1	SO																					
8.1	NE		Žižkov	Turnaj na Unionu Žižkov	ZT																	
9.1	PO			Odpočinkové volno																		
10.1	ÚT																					
11.1	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	3.																	
12.1	ČT																					
13.1	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	4.																	
14.1	SO																					
15.1	NE																					
16.1	PO			Odpočinkové volno																		
17.1	ÚT																					
18.1	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	5.																	
19.1	ČT																					
20.1	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	6.																	
21.1	SO																					
22.1	NE																					
23.1	PO			Odpočinkové volno																		
24.1	ÚT																					
25.1	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	7.																	
26.1	ČT																					
27.1	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	8.																	
28.1	SO																					
29.1	NE		Dobřichovice	Turnaj v Dobřichovicích	ZT																	
30.1	PO			Odpočinkové volno																		
31.1	ÚT																					
1.2	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	9.																	
2.2	ČT																					
3.2	PÁ			Pololetní prázdniny																		
4.2	SO																					
5.2	NE																					
6.2	PO			Jarní prázdniny																		
7.2	ÚT			Jarní prázdniny																		
8.2	ST			Jarní prázdniny																		
9.2	ČT			Jarní prázdniny																		
10.2	PÁ			Jarní prázdniny																		
11.2	SO																					
12.2	NE																					
13.2	PO			Odpočinkové volno																		
14.2	ÚT																					
15.2	ST	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	10.																	
16.2	ČT																					
17.2	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	11.																	
18.2	SO																					
19.2	NE																					

