

**TC - týdenní cyklus**

Zimní přechodné období (ZŘO)

Datum: 14.11.2011

Tým:

**U09 MPŘ A**

Tréninková jednotka TJ = 60 min. - tělocvična PO, 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
14.11	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	1.																	
15.11	ÚT																					
16.11	ST			Odpočinkové volno																		
17.11	ČT			Státní svátek.																		
18.11	PÁ			Ředitelské volno																		
19.11	SO																					
20.11	NE																					
21.11	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	2.																	
22.11	ÚT																					
23.11	ST			Odpočinkové volno																		
24.11	ČT	19:00-20:00	ZŠ Chaplinovo	Schůzka s rodiči																		
25.11	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	3.																	
26.11	SO																					
27.11	NE																					
28.11	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	4.																	
29.11	ÚT																					
30.11	ST			Odpočinkové volno																		
1.12	ČT																					
2.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	5.																	
3.12	SO																					
4.12	NE		Žižkov	Turnaj na Unionu Žižkov	ZT																	
5.12	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	6.																	
6.12	ÚT																					
7.12	ST			Odpočinkové volno																		
8.12	ČT																					
9.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	7.																	
10.12	SO																					
11.12	NE																					
12.12	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	8.																	
13.12	ÚT																					
14.12	ST			Odpočinkové volno																		
15.12	ČT																					
16.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	9.																	
17.12	SO																					
18.12	NE																					
19.12	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	10.																	
20.12	ÚT																					
21.12	ST			Odpočinkové volno																		
22.12	ČT																					
23.12	PÁ	15:00-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	11.																	
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!									



