

TC - týdenní cyklus

Zimní přechodné období (ZŘO)

Datum: 4.8.2011

Tým:

U11-U10 SPŘ

Tréninková jednotka TJ = 60 min. - tělocvična PO, 90 min. - venkovní hřiště a tělocvična ST

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	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	2.																	
19.11	SO																					
20.11	NE																					
21.11	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	3.																	
22.11	ÚT																					
23.11	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíčov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	4.																	
24.11	ČT	19:00-20:00	ZŠ Chaplinovo	Schůzka s rodiči																		
25.11	PÁ			Odpočinkové volno																		
26.11	SO																					
27.11	NE																					
28.11	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	5.																	
29.11	ÚT																					
30.11	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíčov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	6.																	
1.12	ČT																					
2.12	PÁ			Odpočinkové volno																		
3.12	SO																					
4.12	NE		Říčany	Turnaj UMBRO Říčany	ZT	Turnaj																
5.12	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	7.																	
6.12	ÚT																					
7.12	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíčov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	8.																	
8.12	ČT																					
9.12	PÁ			Odpočinkové volno																		
10.12	SO																					
11.12	NE																					
12.12	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	9.																	
13.12	ÚT																					
14.12	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíčov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	10.																	
15.12	ČT																					
16.12	PÁ			Odpočinkové volno																		
17.12	SO																					
18.12	NE																					
19.12	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	11.																	
20.12	ÚT																					
21.12	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíčov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	12.																	
22.12	ČT																					
23.12	PÁ			Vánoční prázdniny																		
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

Tréninková jednotka TJ = 60 min. - tělocvična PO, 90 min. - venkovní hřiště a tělocvična ST

Zimní přípravné období (ZPO)

Varianta 1

Datum: 14.11.2011

Tým: U11-U10 SPŘ

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	15:30-17:00	Sokol Zlíchov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	1.																	
5.1	ČT																					
6.1	PÁ			Odpočinkové volno																		
7.1	SO		Žižkov	Turnaj na Unionu Žižkov	ZT																	
8.1	NE																					
9.1	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	2.																	
10.1	ÚT																					
11.1	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíchov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	3.																	
12.1	ČT																					
13.1	PÁ			Odpočinkové volno																		
14.1	SO																					
15.1	NE																					
16.1	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	4.																	
17.1	ÚT																					
18.1	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíchov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	5.																	
19.1	ČT																					
20.1	PÁ			Odpočinkové volno																		
21.1	SO																					
22.1	NE																					
23.1	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	6.																	
24.1	ÚT																					
25.1	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíchov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	7.																	
26.1	ČT																					
27.1	PÁ			Odpočinkové volno																		
28.1	SO		Říčany	Turnaj UMBRO Říčany	ZT																	
29.1	NE																					
30.1	PO	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	8.																	
31.1	ÚT																					
1.2	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíchov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	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	15:00-16:15	ZŠ Chaplinovo	trénink v tělocvičně	10.																	
14.2	ÚT																					
15.2	ST	15:30-17:00	Sokol Zlíchov	trénink, sraz 15 hod u sochy Chaplina	11.																	
16.2	ČT																					
17.2	PÁ			Odpočinkové volno																		
18.2	SO		Říčany	možný turnaj - není potvrzeno																		
19.2	NE		Žižkov	možný turnaj - není potvrzeno																		

