TÝŽDENNÝ MIKROCYKLUS

Družstvo: **Obdobie:** **Charakter :** **Mikrocyklus č.:**

Deň	I. fáza	O, I, Z	II. fáza	O, I, Z
PO				
UT				
ST				
ŠT				
PI				
SO				
NE				

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE											ŠTÚ		
	KD 1	DZ 2	TJ 3	TH 4 (10+12+28)	Poč. Z 5 PZ TZ	Poč. Z 5 MZ	ČZ 6	RS 7	NP 8	HZ 9 (4+6+11)	KC 10	Rz 11	Rt 12
PLÁN													
SKUTOČNOSŤ													

ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE																
KONDIČNÝ TRÉNING					HERNÝ TRÉNING					HERNÝ NÁCVIK					∑ 28
R 13	V 14	S 15	O 16	∑ 17	PC 18	HC 19	PH 20	VH 21	∑ 22	HČJ 23	HK 24	HS 25	ŠS 26	∑ 27	