

TÝŽDENNÝ MIKROCYKLUS

Obdobie: PO I.

Charakter: vylad'ovací

Mikrocyclus č.: 3

Deň	I. fáza	O, I, Z	II. fáza	O, I, Z
PO 26.7.10	voľno		17.00 UT KT: S – 15' V – 10' RC: 20' HT: PH – 25' KC: 10'	80' 75-80%
UT 27.7.10	9.00 ŠG posilňovňa + hala KT: S – 30' RC: 20' O – 30' KC: 10'	90' 75-95%	15.00 ihrisko + regenerácia HT: HC – 25' RC: 20' PH – 25' KC: 10'	80' 80%
ST 28.7.10	9.00 terén KT: V – 30' RC: 20' HT: PH – 20' KC: 10'	80' 80%	15.00 ihrisko HT: PC – 30' RC: 20' PH – 30' KC: 10'	90' 80%
ŠT 29.7.10	9.00 ihrisko HT: PH – 40' RC: 20' HN: ŠS – 20' KC: 10'	90' 75-80%	voľno	
PI 30.7.10	8.00 – odchod Ostrava		15.30 – zraz NP: 20' Rz: 20' PZ: 80'	100' 100% 10
SO 31.7.10	9.30 – zraz NP: 20' PZ: 80' Rz: 20'	80' 100% 10	16.30 – terén Regeneračný tréning – 40' RC: 20' KC: 10'	70' 70%
NE 1.8.10	voľno		voľno	

VŠEOBECNÉ TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

ŠTÚ

	KD	DZ 2	TJ 3	TH 4 <small>(1 0+ 12 +2 8)</small>	Poč. Z 5		ČZ	RS	NP	HZ 9 <small>(4+6+11)</small>	KC	Rz	Rt
					PZ TZ	MZ							
PLÁN	7	6	7	540'	2		160'	100'	100'	740'	70'	40	140'
SKUTOČNOSŤ													

ŠPECIÁLNE TRÉNINGOVÉ UKAZOVATELE

KONDIČNÝ TRÉNING					HERNÝ TRÉNING					HERNÝ NÁCVIK					Σ
R	V	S	O	Σ	PC	HC	PH	VH	Σ	HČJ	HK	HS	ŠS	Σ	
	14	15	16	17		19	20	21	22		24	25	26	27	28
-	40'	45'	30'	115'	30'	25'	140'	-	195'				20'	20'	330'