

Hradec Králové - starší dorost

TRÉNINKOVÝ PROGRAM: SD OD DNE: **17.1.** DO DNE: **23.1.**

dopoledne		odpoledne	
Pondělí			16:00 posilovna - kruhový trénink forma cvičení zaměřená na LH
17.1.			17:45 - 19:00 Led HČJ, dovednosti spec. obránci, útočníci
Úterý			16:30 video rozbor soupeře aj.
18.1.	8:00 - 9:00 Led powerskating, obranné a útočné dovednosti		17:15 posilovna - core, odrazová síla, DK 18:30 - 20:00 Led rovnovážné situace 1-1, 2-2, 3-3, 4-4, 5-5 standartní situace
Středa			16:15 posilovna - rozcvička, "finské dřepy" zaměření na DK, "core"
19.1.			17:15 - 18:30 Led založení útoku, kombinace útočné a obranné
Čtvrtek			16:45 rozcvička - "atletická, žebřík, americká" "americká, herní, individuální" atd.
20.1.			17:45 - 19:00 Led kombinace útočné, přesilové hry, oslabení
Pátek			zápas doma Vsetín
21.1.	8:00 - 9:00 rozbruslení		začátek: 16:00 odjezd: 14:15
Sobota			zápas doma Zlín
22.1.			začátek: 13:00 odjezd: 11:15
Neděle			
23.1.	v některých týdnech střelba volno		v některých týdnech střelba volno