

## Tréninkový plán HK «Atlant Mytishchi»

### JUNIOŘI

Datum	Den v týdnu	Program Obsah
	Pondělí	09.00 – Sraz 09.15 – Rozcvičení s expandery, skoky -500. Flexibilita <b>10.00 – 11.30</b> Led (Technika) technika bruslení, technika hole (různé druhy fintování, klíčkování atd.) , 5 skupin 11.45 – 12.30 Posilovna (Kruhový trénink) - 3 série po 12 opakováních, 11 stanovišť (hmotnost závaží – průměr týmu) 12.45 – Oběd 13.15 – Odjezd na ubytovnu 16.00 – Odjezd na ZS <b>17.00 – 18.30</b> Led (Technicko-taktická TJ ) 18.45 – Večeře
	Úterý	09.00 – Sraz 09.15 – Rozcvička <b>10.00 – 11.30</b> Led (Technická TJ ) Technika přihrávky. Práce na postech, zvlášť obránci směrem do útočných kombinací. 11.45 – 12.30 Posilovna (Rychlostní síla) 2série, 15-20 opakování, 10 stanovišť 12.45 – Oběd 13.15 – Odjezd 16.00 – 16.20 Taktická porada - debata <b>17.00 – 18.30</b> Led (Technicko-taktický trenink ) 18.45 – Večeře
	Středa	09.00 – Sraz 09.15 – Rozcvička <b>10.00 – 11.30</b> Led (Kontaktní trénink ) 1*1, 2*2, 3*2, 3*3, Hra na malých prostorech i na velkých 11.45 – 12.30 Hala 12.45 – Oběd <b>17.00 – 18.30</b> Led (Technicko-taktická trenink) 18.45 – Večeře
	Čtvrtek	09.00 – Sraz 09.15 – Rozcvička <b>10.00 – 11.30</b> Led (Rychlostní vytrvalost) Hra. 11.45 – 12.30 Posilovna (Rychlostně vytrvalostní síla) - 2 kola - 12 stanovišť po 35 sek práce, 1- minuta přestávka . 12.45 – Oběd
	Pátek	09.00 – Sraz 09.15 – Rozcvička <b>10.00 – 11.30</b> Led (Taktická TJ) Cvičení pro systém hry, nerovnovážné situace, buły. 11.45 – 12.30 Hala (Rychlostní cvičení s expandery) - 2 kola -8 sekund práce, – 5 sekund odpočinek 12.45 – Oběd
	Sobota	15.30 – Sraz 15.45 – 16.15 Taktická porada - debata <b>17.00 – 18.30</b> Led (Technicko-taktický trenink ) 18.45 – Večeře
	Neděle	Utkání v Dmitrově «Křídla Sovětů» - «Atlant Mytischchi»

(Hráči mají individuální studium a učitele na ubytovně, do jaké míry studují a jak prospívají, nelze prokázat)