

VZOR.SOUTĚŽNÍ MIKROCYKLUS – JUNIOŘI HC ENERGIE K. VARY – HLAVNÍ OBDOBÍ v sez. 10 – 11

(platí od 24.1. 2011)

PONDĚLÍ

1. Fáze – **LED** – 45' - ind. trénink techniky (střelba, technika hole)
2. Fáze – **MEETING** – 15' - hodnocení a analýza utkání (video)
TML - 60' - agility, odrazová síla, core
LED – 60' - 75' - obratnostně silové bruslení, HČJÚ, HČJO, bekčekink, hra na malém prostoru
„malá“ REGENERACE – 45' - masáže, vířivka

ÚTERÝ

1. Fáze – **LED** – 45' - trénink obránců
30' - trénink brankářů
45' - trénink útočníků
2. Fáze – **TML** – 60' - agility, core, síla HK + DK (posilovna)
LED – 60' - 75' - obratnostně silové bruslení, rovnovážné situace, hra
„velká“ REGENERACE – 60' - masáže, vířivka, sauna

STŘEDA

1. Fáze – **LED** – ind. trénink techniky (střelba, technika hole)
2. Fáze – **MEETING** – 15' - příprava na utkání, nominace, příprava na soupeře (video)
TML – 45' - agility, core, síla HK + DK (posilovna)
LED – 60' - obratnostně silové bruslení, organizace hry v obraně a v útoku (příprava na soupeře), nácvik PH a oslabení

ČTVRTEK

PORADA – 10' - 20' - strategie, taktika, případně video

ROZCVIČENÍ – 20' - 25' - společné – agility, hry

MISTROVSKÉ UTKÁNÍ

PO DOMÁCÍM UTKÁNÍ – **rotopedy** – aktivní vyjetí 20' - 30' + **REGENERACE** – masáže,

vířivka

PÁTEK

1. Fáze – **MEETING** – 15' - analýza utkání, příprava na utkání, nominace, video
TML – 30' - agility, core
LED – 60' - obratnostně silové bruslení, ind. technika, organizace hry
v obraně a v útoku (příprava na soupeře)

SOBOTA

PORADA – 10' - 20' - strategie, taktika, případně video

ROZCVIČENÍ – 20' - 25' - společné – agility, hry

MISTROVSKÉ UTKÁNÍ

PO DOMÁCÍM UTKÁNÍ – **rotopedy** – aktivní vyjetí 20' - 30' + **REGENERACE** – masáže,

vířivka

NEDĚLE

VOLNO



HC ENERGIE KARLOVY VARY

TÝDENNÍ MIKROCYKLUS

Týdenní mikrocyklus čísl 24

Období: ZÁVODNÍ

SLUŽBA: VILHELM

Datum: 3.ledna-9.led dna

Kategorie: Starší dorost

Fečo,Csaman.,+95

Den Datum	Objem v minut.	Místo	Sraz	Začátek TJ	Stručný obsah náplně tréninku	Poznámky
Pondělí 3.1.	60 75	Arena A Arena A	7:00 15:15	7:30 17:00	led všichni, překy,posilovna,led všichni	REGENERACE 14:15 ind.trénink střelby
Úterý 4.1.	45 75	Arena A Arena A	6:40út.,8:00ob. 17:30	7:00 ú,8:30obr. 18:15	7:00 led útočníci,7:45golmani SCM,8:30 led obránci překy,led všichni	14:15in.tr.brusl(SMSp.Ryžuk)
Středa 5.1.	75	Arena A	15:50	17:00	překy,hra tělem, led všichni	VIDEO PO TRÉNINKU REGENERACE
Čtvrtek 6.1.	60	Arena A	6:35	7:00	led všichni,	"A"-Č.BUDĚJOVICE
Pátek 7.1.		Arena A	17:00	18:30	<u>JIHLAVA-doma</u> 17:05 porada,17:50 rozbruslení	masér od 16:15
Sobota 8.1.		Arena A	10:20	12:00	<u>KOMETA-doma</u> 10:30 porada,11:20 rozbruslení	masér od 9:45
Neděle 9.1.					VOLNO	

Další poznámky:

!Další utkání venku(Olomouc,Haviřov) se hraje čtvrtek 13.1. a pátek 14.1.2011!