



VTM 2016/17

Tréninkový program **2005: téma** bruslení a technika hole

30min. rozcvičení sucho (50% času hry)

45min. celoplošný trénink (stanoviště na **téma**)

30min. hry na malém prostoru

30min. řízená hra na celé hřiště

15min. teorie a vyhodnocení tréninku

Tréninkový program **2004: téma** bruslení a zakončení

30 min. rozcvičení sucho (50% času hry)

45min. celoplošný trénink (stanoviště na **téma**)

30min. hry na malém prostoru

30min. řízená hra na celé hřiště

15min. teorie a vyhodnocení tréninku

Český svaz ledního hokeje z.s.

HARFA OFFICE PARK
Českomoravská 2420/15
190 00 Praha 9

Tel.: +420 211 158 000
Fax: +420 211 158 031
e-mail: office@czechohockey.cz
www.cslh.cz

KVV ČSLH Vysocina

Evžena Rošického 6
586 04 Jihlava
e-mail: ks-vysocina@cslh.cz

Tel.: +420 567 309 228
Fax: +420 567 300 265
www.hokejvysocina.cz



VTM 2016/17

Tréninkový program **2003: téma** bruslení, součinnost a technika hole

30 min. rozcvičení sucho (50% času hry)

45min. celoplošný trénink (stanoviště na **téma**)

15min. hry na malém prostoru

45min. řízená hra na celé hřiště

15min. teorie a vyhodnocení tréninku

Tréninkový program **2002: téma** bruslení, součinnost a zakončení

30 min. rozcvičení sucho (50% času hry)

45min. celoplošný trénink (stanoviště na **téma**)

15min. hry na malém prostoru

45min. řízená hra na celé hřiště

Český svaz ledního hokeje z.s.

HARFA OFFICE PARK
Českomoravská 2420/15
190 00 Praha 9

Tel.: +420 211 158 000
Fax: +420 211 158 031
e-mail: office@czechohockey.cz
www.cslh.cz

KVV ČSLH Vysocina

Evžena Rošického 6
586 04 Jihlava
e-mail: ks-vysocina@cslh.cz

Tel.: +420 567 309 228
Fax: +420 567 300 265
www.hokejvysocina.cz