

## Týdenní mikrocyklus

<b>Kategorie : Dorost</b> <b>Od 16.9.2019</b>	<b>Mikrocyklus : 15</b> <b>22.9.2019</b>
<b>Pondělí:</b>	<b>16.9.2019</b>
	DDA
<b>Úterý :</b>	<b>17.9.2019</b>
15.15	sraz
16.00 17.00	led.plocha
17.15 17.35	agility
<b>Středa :</b>	<b>18.9.2019</b>
15.15	sraz
16.00 17.00	led.plocha
17.15 18.00	posilovna
<b>Čtvrtek :</b>	<b>19.9.2019</b>
18.00	sraz
19.00 20.00	led.plocha
20.15 20.30	vyklusání,protažení
<b>Pátek :</b>	<b>20.9.2019</b>
15.40 16.40	joga,strečink
<b>Sobota :</b>	<b>21.9.19</b>
07.30	sraz
08.15 09.15	led.plocha
09.30 09.50	vyklusání,protažení
10.10 10.30	příprava na utkání
<b>Neděle :</b>	<b>22.9.19</b>
11.45	sraz ZS Poděbrady
13.00 15.15	Poděbrady - Kolín