



Tréninkový plán 2012/2013

Jméno: _____ Kategorie: _____ Měsíc: _____

Aktivita	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	
TV ve škole																																
Sport. kroužek ve škole																																
Kolo, koloběžka 30 min.																																
Brusle, lyže 30 min.																																
Aktivní pobyt venku 1 h																																
Trénink nebo zápas																																
Schody 5 pater																																
Kliky 3 x 10																																
Dřepy 3 x 10																																
Sklapovačky 3 x 10																																
Freestyle 5 min.																																
Driblink 5 min.																																
Výhozy 50 x																																
Švihadlo 50 x																																
Plavání																																
Běh 5 min.																																

Podpis rodičů: _____