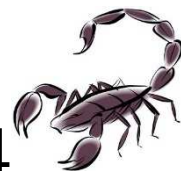




Tréninkový plán 2013/2014



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																															
Hříbek 5 x 10s.																															
Freestyle 5 min.																															
Driblink 5 min.																															
Výhozy 50 x forhend																															
Výhozy 50 x bekhend																															
Výhozy 20 x horní hrana																															
Cesta kolem světa 20 x																															
Překlápění ve vzduchu 20x																															
Přihrávky o stěnu 50																															
Švihadlo 50 x																															
Plavání																															
Běh 5 min.																															

Celkem bodů: _____ Podpis rodičů: _____