

Číslo TJ :	1	Čas :	10:00 - 11:00	Fáze :	Zaměření :	Souvislý běh + starty	Hráči	
Datum :	23.3. 2020	Den :	PO		Zatížení :	60'		
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění						zóny	Čas
1)	Zpracování:	Švihadlo: každý skok 30x - snožno, po jedné (levá, pravá), snožno dopředu, dozadu, přebíhání na místě s meziskokem, snožno s dvojšvihy - pauza mezi skoky cca 20"						7
2)	Souvislý běh:	Ideální les či volná příroda - 10min držet tempo 60-70% procent maxima V pauze 5min - rychlostní vstup - 4-5x rychlostní výběh do mímého kopce 5-7" zátěž, odpočinek 1:8 Znovu souvislý běh 10min stejné tempo Na konci znovu 4-5 rychlostní výběh do mímého kopce, stejná zátěž i odpočinek						40
3)	Uvolnění, protaže	Volný výběh Protažení - hlavně dolních končetin						5 8
	Individuálně :							
Celkem								60

Číslo TJ :	2	Čas :	15:00-16:00	Fáze :	Zaměření :	Technika hole	Hráči	
Datum :	23.3. 2020	Den :	PO		Zatížení :			
Čís.cv.	OBSAH TJ - popis - grafické znázornění						zóny	Čas
1)	Zpracování:	Rozcvičení s holí jako s tyčí - točení s holí v zápěstí, jedna, druhá ruka, obě současně, přehazování hole ze jedné ruky do druhé nad hlavou a před sebou, v podředu ze široka, provlékání hole kolem těla, přes rameno lopatku až na zadek, v podřepu ze široka přenášení váhy z jedné nohy na druhou - všechno opakovat minimálně 8-12x						15
2)	Technika hole:	Ideální dřevěná kulička či míček - dribling na místě - krátký, dlouhý před tělem s přenášením váhy, totéž bekhend, forehand, práce zpodní ruky: natažení forehend ruce až u sebe, bekhend do jedné ruky, naznačení střely forehand, stažení hole pod sebe, vytvoření okna mezi pažemi odpočinek Totéž zopakovat znovu						15 3 15
	Individuálně :	Klíčky: na místě s naznačením forehend-forehend, bekhend-bekhend ztahovačky, naznačení střely forehend, ramena, ruce bekhend jednoruč.						12
Celkem								60