



Týdenní tréninkový plán pro individuální přípravu v době nouzového stavu

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
HC 2,3	Rozcvička / Zapracování	Individuál	Rozcvička / Zapracování	Individuál	Rozcvička / Zapracování	Individuál	Individuál
	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky
	SÍLA		RYCHLOST		KOMPLEX		
	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink
HC 4,5	Rozcvička / Zapracování	Rozcvička / Zapracování	Individuál	Rozcvička / Zapracování	Rozcvička / Zapracování	Individuál	Individuál
	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky
	SÍLA	RYCHLOST		SÍLA	RYCHLOST		
	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink
HC MŽ	Rozcvička / Zapracování	Rozcvička / Zapracování	Rozcvička / Zapracování	Rozcvička / Zapracování	Rozcvička / Zapracování	Individuál	Individuál
	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Práce s holí (Stickhandling) Obratnost / Koordinace	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky	Výšlap na kopec Procházka v přírodě Cyklistika Běžky
	SÍLA	RYCHLOST	KOMPLEX	SÍLA	RYCHLOST		
	Výklus 20 - 30 minut		Výklus 20 - 30 minut		Výklus 20 - 30 minut		
	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink	Kompence / Strečink

Rozcvička / Zapracování, Práce s holí (Stickhandling), Obratnost / Koordinace, SÍLA, RYCHLOST, KOMPLEX, Kompence / Strečink - jsou oblasti, ke kterým naleznete videa na FB, Webu HC, Whatsapp popř. z dalších zdrojů

Můžete zacvičit všechny cviky z vybraného videa nebo si můžete vybrat, ale vždy by jste měli odcvičit v předepsané rychlosti a s maximálním nasazením / v maximální intenzitě po předepsanou dobu.

Doporučená délka trvání

Rozcvička / Zapracování	15 minut
TRÉNINK Práce s holí (Stickhandling)	15 - 20 minut
Obratnost / Koordinace	15 - 20 minut
SÍLA, RYCHLOST, KOMPLEX	30 minut
Kompence / Strečink	20 minut