

Datum	Den	Čas		Místo	Popis tréninku	Tréninková náplň
		Od	Do			
27.5.2024	Pondělí	16:40	17:40	Plavecká Teplice	Plavecká - bude upřesněno	RE
28.5.2024	Úterý	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I.; 0:15; zapracování BE II.; 0:50; fartlek v lesoparku + štetky na terénkách HR; 0:15; florbal / fotbal / basketball	BE, HR
29.5.2024	Středa				TVO	
30.5.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I./HR; 0:20; zapracování GO, DY; 0:30; štafety s obratnostními a dynamickými cviky Slo; 0:15; kruháček BE I.; 0:15; výklus, protažení	GO, DY, BE, SI
31.5.2024	Pátek				TVO	
1.6.2024	Sobota	10:00	12:00	Nové Město	BE II.; 2:00; kombiňák (posilovací stanoviště) Od 13:00 DĚTSKÝ DEN	BE
2.6.2024	Neděle			Individuálně	RE; 0:30; protažení / výklus / plavání	RE
3.6.2024	Pondělí	16:40	17:40	Plavecká Teplice	Plavecká - bude upřesněno	RE
4.6.2024	Úterý	16:30	18:30	Doubravka	Sraz u startu BĚKODO v 16:30, individuální registrace BE I.; 0:20; rozběhání, běžecká abeceda, stupňované rovinky, protažení BE IV.; 0:15; závod Mladé Běkodo BE I.; 0:20; výklus a protažení	BE
5.6.2024	Středa				TVO	
6.6.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I.; 0:20; rozběhání, stupňované rovinky, protažení BE II.; 0:30; technika běhu, běžecká abeceda HR; 0:30; míčové hry	BE, HR
7.6.2024	Pátek				TVO	
8.6.2024	Sobota	10:00	13:00	Nové Město	KO; 2:30; objem (výjezd na Nové Město) Od 13:00 DĚTSKÝ DEN	KO
9.6.2024	Neděle			Individuálně	RE; 0:30; protažení / výklus / plavání	RE
10.6.2024	Pondělí	16:40	17:40	Plavecká Teplice	Plavecká - bude upřesněno	RE
11.6.2024	Úterý	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I./HR; 0:20; zapracování BE II.; 0:30; běžecké hry Slo; 0:20; kruháček BE I.; 0:15; výklus, protažení	BE, SI
12.6.2024	Středa				TVO	
13.6.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	Milada	KB/KL; 1:30, obratnost, technika	KL/KB
14.6.2024	Pátek				TVO	
15.6.2024	Sobota	-	-	Barbora	Sportovní víkend na Barboře	BE, HR, GO
16.6.2024	Neděle	-	-	Barbora	Sportovní víkend na Barboře	BE, HR, GO
17.6.2024	Pondělí	16:40	17:40	Plavecká Teplice	Plavecká - bude upřesněno	RE
18.6.2024	Úterý	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I./HR; 0:20; zapracování GO, DY; 0:30; štafety s obratnostními a dynamickými cviky Slo; 0:15; kruháček BE I.; 0:15; výklus, protažení	GO, DY, BE, SI
19.6.2024	Středa				TVO	
20.6.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	Výkonostní testy - účast povinná	BE, SI
21.6.2024	Pátek				TVO	
22.6.2024	Sobota	10:00	12:30	Nové Město	BE II; 2:00; kombiňák - střídání běžeckých úseků s posilováním	BE, SI
23.6.2024	Neděle			Individuálně	RE; 0:30; protažení / výklus / plavání	RE

Datum	Den	Čas		Místo	Popis tréninku	Tréninková náplň
		Od	Do			
24.6.2024	Pondělí			Aquacentrum Teplice	RE; 1:00; plavání	RE
25.6.2024	Úterý	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I./HR; 0:20; zapracování GO, DY; 0:30; štafety s obratnostními a dynamickými cviky Sl; 0:15; kruháček BE I.; 0:15; výklus, protažení	GO, DY, BE, SI
26.6.2024	Středa				TVO	
27.6.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	KO; 1:30; výlet na Barboru s koupáním	KO
28.6.2024	Pátek				TVO	
29.6.2024	Sobota	10:00	13:00	TBD	Odjezd na vodu	KO
30.6.2024	Neděle			Individuálně		RE