

Datum	Den	Čas		Místo	Popis tréninku	Tréninková náplň
		Od	Do			
29.4.2024	Pondělí				TVO	
30.4.2024	Úterý	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	Zakončení sezony	
1.5.2024	Středa				TVO	
2.5.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I.-II.; 1:00; běh v lesoparku HR; 0:20; míčové hry	BE, HR
3.5.2024	Pátek					
4.5.2024	Sobota	10:00	13:30	Nové Město	CH; 3:00; pěší výlet z NM (sraz na Novém Městě) - spaní na horách	CH
5.5.2024	Neděle			Individuálně	RE; 0:30; protažení / výklus / plavání	RE
6.5.2024	Pondělí				TVO	
7.5.2024	Úterý	16:30	18:30	Doubravka	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
8.5.2024	Středa				TVO	
9.5.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	KO; 1:30; lesopark	KO
10.5.2024	Pátek				TVO	
11.5.2024	Sobota	10:00	12:30	Nové Město	BE I.-II.; 1:30; rovnoměrný běh s posilovacími stanovišti DY; 0:30; běžecké hry	BE, SI
12.5.2024	Neděle	10:00	13:30	Individuálně	RE; 0:30; protažení / výklus / plavání	
13.5.2024	Pondělí	16:40	17:40	Plavecká Teplice	RE; 1:00; plavání se Zuzkou	RE
14.5.2024	Úterý	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I.; 0:20; rozběhání, běžecká abeceda, stupňované rovinky, protažení GO, DY: 0:45; obratnostní a dynamické cviky na hřišti BE I.; 0:10; výklus, protažení	BE
15.5.2024	Středa				TVO	
16.5.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	KO; 1:30; technika v lesoparku	KO
17.5.2024	Pátek				TVO	
18.5.2024	Sobota	9:30	15:00	Tisá	CH; 3:00; pěší výlet (časť upřesníme)	CH
19.5.2024	Neděle				TVO	
20.5.2024	Pondělí	16:40	17:40	Plavecká Teplice	RE; 1:00; plavání se Zuzkou	RE
21.5.2024	Úterý	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I.; 0:20; rozběhání, běžecká abeceda, stupňované rovinky, protažení BE II.; 0:30; fartlek v lesoparku HR; 0:30; florbal / fotbal / basketball	BE, HR
22.5.2024	Středa				TVO	
23.5.2024	Čtvrtek	17:00	18:30	ZŠ Buzulucká	BE I.; 0:20; rozběhání, běžecká abeceda, stupňované rovinky, protažení GO, DY: 0:45; obratnostní a dynamické cviky na hřišti BE I.; 0:10; výklus, protažení	BE, GO, DY
24.5.2024	Pátek				TVO	
25.5.2024	Sobota	10:00	13:00	Bude upřesněno	KO; 2:30; objem, technika jízdy, obratnost	KO
26.5.2024	Neděle			Individuálně	RE; 0:30; protažení / výklus / plavání	RE