

Klub: HK Poprad
Trenéři: Lukáš Hökl – Ondra Homa

Sezóna: 2018 / 2019
Tým: 7.třída

Plán na letní přípravu pro sezónu 2018/2019

	Datum	Den	Plán	čas	min
1. týden Off-Ice	7.5	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	8.5	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	9.5	st	Kolo / in-line	12:50 – 14:30	100'
	10.5	čt	Reakce + rychlost (NFL)	14:45 – 16:15	90'
	11.5	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	12.5	so	regenerace		
	13.5	ne	regenerace		

	Datum	Den	Plán	čas	min
5. týden Off-Ice / On-Ice	4.6	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	5.6	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	6.6	st	kolo	12:50 – 14:30	100'
	7.6	čt	On-Ice (technika bruslení)	15:30 – 16:30	60'
	8.6	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	9.6	so	Regenerace / zápas fotbal	?	90'
	10.6	ne	regenerace		

	Datum	Den	Plán	čas	min
2. týden Off-Ice	14.5	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	15.5	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	16.5	st	kolo	12:50 – 14:30	100'
	17.5	čt	Reakce + rychlost (NFL)	14:45 – 16:15	90'
	18.5	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	19.5	so	regenerace		
	20.5	ne	regenerace		

	Datum	Den	Plán	čas	min
6. týden Off-Ice / On-Ice	11.6	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	12.6	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	13.6	st	kolo	12:50 – 14:30	100'
	14.6	čt	On-Ice (technika bruslení)	15:30 – 16:30	60'
	15.6	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	16.6	so	Regenerace / zápas fotbal	?	90'
	17.6	ne	regenerace		

	Datum	Den	Plán	čas	min
3. týden Off-Ice / On-Ice	21.5	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	22.5	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	23.5	st	Kolo / in-line	12:50 – 14:30	100'
	24.5	čt	On-Ice (technika bruslení)	15:30 – 16:30	60'
	25.5	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	26.5	so	Regenerace / zápas fotbal	?	90'
	27.5	ne	regenerace		

	Datum	Den	Plán	čas	min
7. týden Off-Ice	18.6	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	19.6	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	20.6	st	Kolo / in-line	12:50 – 14:30	100'
	21.6	čt	Reakce + rychlost (NFL)	14:45 – 16:15	90'
	22.6	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	23.6	so	regenerace		
	24.6	ne	regenerace		

	Datum	Den	Plán	čas	min
4. týden Off-Ice / On-Ice	28.5	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	29.5	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	30.5	st	kolo	12:50 – 14:30	100'
	31.5	čt	On-Ice (technika bruslení)	15:30 – 16:30	90'
	1.6	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	2.6	so	Regenerace / zápas fotbal	?	90'
	3.6	ne	regenerace		

	Datum	Den	Plán	čas	min
8. týden Off-Ice	25.6	po	Balanc Reakce + rychlost	8:00 – 8:45 14:00 – 15:00	105'
	26.6	Út	Plyometrie + rychlost	12:50 – 14:00	70'
	27.6	st	Kolo / in-line	12:50 – 14:30	100'
	28.6	čt	Reakce + rychlost (NFL)	14:45 – 16:15	90'
	29.6	pa	kruhový trénink	13:00 – 14:00	60'
	30.6	so	regenerace		
	1.7	ne	regenerace		

Realizační tým :

Trenér : Lukáš Hökl
Trenér : Ondra Homa
Vedoucí : Patrik Františka

Poznámka:

V případě změny (času nebo místa) budou informace zveřejněny co nejdříve...