

PROGRAM TRENÉRSKÉHO ŠKOLENÍ – LICENCE C**12.9. 2019 ČTVRTEK**

8:00 – 9:00	Zahájení, prezentace + systematika LH	Landsman, Plíšek
9:00 – 10:00	Grafické značení	Plíšek
10:00 – 10:30	Bruslení	Moučka
10:30 – 11:30	Hra brankáře	Landsman
12:30 – 14:00	Oběd	
14:00 – 16:00	Bruslení (led)	Moučka
16:00 – 17:00	Roční tréninkový cyklus	Plíšek
17:00 – 18:00	Organizace tréninkové jednotky	Plíšek

13.9. 2019 PÁTEK

8:00 – 11:00	Sportovní trénink nejmladších	Moučka
11:00 – 12:00	Sportovní trénink nejmladších	Moučka
12:00 – 13:30	Oběd	
13:30 – 14:15	Agility	Moučka
15:30 – 17:00	Anatomie, fyziologie	Moučka

14.9. 2019 SOBOTA

8:00 – 10:00	Sportovní příprava nejmladších	Moučka
10:00 – 11:00	Sportovní příprava nejmladších (posilovna)	Moučka
11:00 – 12:00	Anatomie, fyziologie	Moučka
12:00 – 14:00	Oběd	
14:00 – 16:00	Agility – koordinační cvičení	Moučka
16:00 – 18:00	Trénink síly: core ,DK (posilovna)	Moučka
18:00 – 19:00	Trénink síly: core, DK	Moučka

15.9.2019 NEDĚLE

8:00 – 9:00 HČJ

Dvořák

9:00 – 11:00 HČJ (sucho)

Dvořák

11:00 – 12:00 Herní kombinace

Kusý

12:00 – 14:00 Oběd

14:00 – 14:30 Týmová hra

Plíšek

14:30 – 15:30 Drobné hry na ledě (sucho)

Plíšek

15:30 – 16:30 Drobné hry na ledě (led)

Plíšek

16:30 – 18:30 Pedagogika a psychologie

Moučka