**Letní příprava (2.5. – 23.6.2019)**

**Pondělí**

Žáci + dorost

Trénink: 14:00 – 15:00

Místo: ZŠ Mírové náměstí (hřiště – VTV)

**Zaměření:** Rozvoj rychlostních schopností – akční a reakční, hra

**6.A** - Filípek, Horňák, Turkovič

**7.A** - Bošek, Šuga, Mládek, Kytlica, Běloch, Huňady J., Javornický

**8.A** - Toman

**9.A** – Toman, Zlámal, Churý, Jež

**Úterý**

Žáci + dorost

Trénink: 7:45 – 8:45

Místo: ZŠ Mírové náměstí (hřiště – VTV)

**Zaměření:** I. skupina (rozvoj rychlostních schopností – akční a reakční, hra)

II. skupina (rozvoj silových schopností s vlastní váhou, hra)

1. Skupina (**5.A** - Pantlík, Hloušek, Pavlovič, Ringer, Běhůnek, Večeřa, Putin, **6.A** - Adeyinka, Čumba, Huňady E, Kuběna, Kůrka)
2. Skupina (**6.A** - Filípek, Horňák, Turkovič, **7.A** - Bošek, Šuga, Mládek, Kytlica, Běloch, Huňady J., Javornický, **8.A** Toman, 9.A – Toman, Zlámal, Churý, Jež)

Žáci

Trénink: 12:45 – 13:45

Místo: ZŠ Mírové náměstí (hřiště – VTV)

**Zaměření:** Rozvoj rychlostních schopností – akční a reakční, hra

Oběd po tréninku

**4.A** Škopík, Bošek, Gajdoš, Hatala, Jandora, Kavan, Klučák, Bárta

**5.A** Holík, Drabálek, Hřebíček, Kovač F., Lazar, Theuer, Tetůr

**Středa**

Žáci

Trénink: 12:45 – 13:45

Místo: ZŠ Mírové náměstí (MTV – VTV)

**Zaměření:** Rozvoj silových schopností s vlastní váhou, hra

Oběd po tréninku

**4.A -**  Škopík, Bošek, Gajdoš, Hatala, Jandora, Kavan, Klučák, Bárta

**5.A -**  Holík, Drabálek, Hřebíček, Kovač F., Lazar, Theuer, Tetůr

**6.A** - Adeyinka, Čumba, Huňady E, Kuběna, Kůrka, Filípek, Horňák, Turkovič

**Čtvrtek**

Žáci

Trénink: 7:45 – 8:45

Místo: ZŠ Mírové náměstí (MTV – VTV)

**Zaměření:** Rozvoj vytrvalostních schopností, hra (I. Skupina – aerobní, II. Skupina aerobní – anaerobní)

1. Skupina (**5.A** - Pantlík, Hloušek, Pavlovič, Ringer, Běhůnek, Večeřa, Putin, **6.A** - Adeyinka, Čumba, Huňady E, Kuběna, Kůrka)
2. Skupina (**6.A** - Filípek, Horňák, Turkovič, **7.A** - Bošek, Šuga, Mládek, Kytlica, Běloch, Huňady J., Javornický)

Žáci

Trénink: 12:45 – 13:45

Místo: ZŠ Mírové náměstí (VTV – MTV)

**Zaměření:** Obratnostní dráhy a cvičení, biatlony, hra

Oběd po tréninku

**4.A** Škopík, Bošek, Gajdoš, Hatala, Jandora, Kavan, Klučák, Bárta

**5.A** Holík, Drabálek, Hřebíček, Kovač F., Lazar, Theuer, Tetůr

Žáci + dorost

Trénink: 14:00 – 15:00

Místo: ZŠ Mírové náměstí (MTV – VTV)

**Zaměření:** Sportovní hry

**6.A** - Filípek, Turkovič, Horňák

**7.A** - Bošek, Šuga, Mládek, Kytlica, Běloch, Huňady J., Javornický

**8.A** – Toman

**9.A** – Toman, Zlámal, Churý, Jež

**Pátek**

Žáci

Trénink: 7:45 – 8:45

Místo: ZŠ Mírové náměstí (MTV – VTV)

**Zaměření:** Sportovní hry

**4.A** Škopík, Bošek, Gajdoš, Hatala, Jandora, Kavan, Klučák, Bárta

**5.A** Holík, Drabálek, Hřebíček, Kovač F., Lazar, Theuer, Tetůr, Pantlík, Hloušek, Pavlovič, Ringer, Běhůnek, Večeřa, Putin