

Název klubu:

| Roční tréninkový plán (D – dorost, J – junioři) |                |                                 |
|---|----------------|---------------------------------|
| Měsíc   | Forma přípravy | Hlavní oblasti zaměření rozvoje |
| Květen  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Červen  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Červenec  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Srpen   | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Září  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Říjen   | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Listopad  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Prosinec  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Leden   | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Únor  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Březen  | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |
| Duben   | Mimo led       |                                 |
|   | Na ledě        |                                 |

**Předpokládaný týdenní mikrocyklus období od 1.5. do 30.6. (uved'te jen předpokládané délky TJ v minutách), (D – dorost, J – junioři)**

| Den     | Forma přípravy | Dopoledne | Odpoledne |
|---------|----------------|-----------|-----------|
| Pondělí | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Úterý   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Středa  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Čtvrtek | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Pátek   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Sobota  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Neděle  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |

Předpokládaný týdenní mikrocyklus období od 1.7. do 31.8. (uvedte jen předpokládané délky TJ v minutách), (D – dorost, J – junioři)

| Den     | Forma přípravy | Dopoledne | Odpoledne |
|---------|----------------|-----------|-----------|
| Pondělí | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Úterý   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Středa  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Čtvrtek | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Pátek   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Sobota  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Neděle  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |

Předpokládaný týdenní mikrocyklus období od 1.9. do 31.3. (uved'te jen předpokládané délky TJ v minutách), (D – dorost, J – junioři)

| Den     | Forma přípravy | Dopoledne | Odpoledne |
|---------|----------------|-----------|-----------|
| Pondělí | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Úterý   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Středa  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Čtvrtek | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Pátek   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Sobota  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Neděle  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |

Předpokládaný týdenní mikrocyklus období od 1.4. do 30.4. (uvedte jen předpokládané délky TJ v minutách), (D – dorost, J – junioři)

| Den     | Forma přípravy | Dopoledne | Odpoledne |
|---------|----------------|-----------|-----------|
| Pondělí | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Úterý   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Středa  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Čtvrtek | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Pátek   | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Sobota  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |
| Neděle  | Mimo led       |           |           |
|         | Na ledě        |           |           |
|         | Regenerace     |           |           |

**Hlavní oblasti zaměření rozvoje individuálních dovedností:**

**Hlavní principy hry pro kategorie dorostu a juniorů:**

**Obsah tréninků na týmovou spolupráci:**

**Plán rozvoje mimořádně talentovaných jedinců:**

Dne:

Podpis statutárního orgánu předkládající organizace (žadatele):

Razítko organizace: