

Název klubu:

Roční tréninkový plán (9 – U15, D – U17, J – U20)		
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), (9 – U15, D – U17, J – U20)

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), (9 – U15, D – U17, J – U20)

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. (uvedte jen předpokládané délky TJ v minutách), (9 – U15, D – U17, J – U20)

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), (9 – U15, D – U17, J – U20)

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 9. třídy, dorostu a juniorů:

Obsah tréninků na týmovou spolupráci:

Plán rozvoje mimořádně talentovaných jedinců:

Dne:

Podpis statutárního orgánu předkládající organizace (žadatele):

Razítko organizace: