MIKROCYKLUS Č. ….. (rok / makrocyklus / mezocyklus)

CÍL: ……..

Den / trénink	**PONDĚLÍ**	**ÚTERÝ**	**STŘEDA**	**ČTVRTEK**	**PÁTEK**	**SOBOTA**	**NEDĚLE**
1. Fáze							
2. Fáze							
Poznámky							

Zatížení:

90 – 100 %							
80 – 90 %							
70 – 80 %							
60 – 70 %							
50- 60 % regenerační							
< 50 % (Rest)							

Popis mikrocyklu:

	1. fáze	2. fáze
Pondělí:	PODROBNÝ POPIS TJ	
Úterý:		
Středa:		
Čtvrtek:		

Pátek:		
Sobota:		
Neděle:		

Poznámky:

MIKROCYKLUS Č. ….. (rok / makrocyklus / mezocyklus)

CÍL: …….

Den / trénink	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
1. Fáze							
2. Fáze							
Poznámky							

Zatížení:

90 – 100 %							
80 – 90 %							
70 – 80 %							
60 – 70 %							
50- 60 % regenerační							
< 50 % (Rest)							

Popis mikrocyklu:

	1. fáze	2. fáze
Pondělí:	PODROBNÝ POPIS TJ	
Úterý:		
Středa:		
Čtvrtek:		
Pátek:		
Sobota:		
Neděle:		

Poznámky: