

TRÉNINKOVÝ PLÁN SK TEPLICE 2021/2022

starší žáci a žákyně

MĚSÍC	TRÉNINKOVÁ NÁPLŇ
září 2021	Kontakt rodičů, souhlas s účastí Bezpečnost, chování na trénincích Kopaná, posilování, vybíjená
říjen 2021	ZÁKLADY KOŠÍKOVÉ Posilovna, vybíjená, atletika v hale, gymnastika Utkání podle zájmu účastníků
listopad 2021	ZÁKLADY PŘEHAZOVANÉ Kopaná, líný tenis, přeskoky, salta Utkání podle zájmu účastníků
prosinec 2021	ZÁKLADY KOPANÉ Tyčková, košíková, přehazovaná, posilování Utkání podle zájmu účastníků
leden 2022	ZÁKLADY BUM BÁCU Kopaná, jóga, cvičení při hudbě, žebřiny Utkání podle zájmu účastníků
únor 2022	ZÁKLADY FLORBALU Rovnováha, medicinbaly, překážková dráha Utkání podle zájmu účastníků
březen 2022	ZÁKLADY VYBÍJENÉ Trenažery kola a veslování, základy boxu Utkání podle zájmu účastníků
duben 2022	ZÁKLADY PLAVÁNÍ Starty, skoky z místa, skok vysoký Utkání podle zájmu účastníků
květen 2022	ZÁKLADY STOLNÍHO TENISU Nácvik rovnováhy a stability, turistické disciplíny Utkání podle zájmu účastníků
červen 2022	ZÁKLADY NOHEJBALU Skok daleký z místa i do doskočiště, metaná Utkání podle zájmu účastníků

Tréninky: U Červeného kostela 110/29, 415 01 TEPLICE

čtvrtek 13:30 – 14:30


SK TEPLICE, spolek
U Červeného kostela 110
415 01 Teplice
IČ: 26645939