**Tréninková jednotka**

Datum: DD.MM.RRRR, (mikrocyklus č. \_\_\_, typ mikrocyklu: \_\_\_\_\_\_\_\_)

Pro koho:

Cíl TJ a dílčí cíle:

Prostory:

|  |
| --- |
| **Úvodní část a rozcvičení:** |
| **Hlavní část:**  *Popište plánované tréninkové prostředky a metody (vč. informací o IO, charakteru odpočinku, …)* |
| **Závěrečná část:** |

Poznámky: