

**INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA - NESPECIFICKÁ + SPECIFICKÁ FORMA, DOMÁCÍ + VENKOVNÍ PROSTŘEDÍ**

**Starší žáci Mostecký Fotbalový Klub U15, U14, KPSŽ**

**ITP č.1 - období : od 13.4.2020 / do 19.4.2020 :**

**1.denDopoledne - posilovací část** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fcpLwd-Je3I>

**1.den Odpoledne - technická část** <https://www.youtube.com/watch?v=5g7ZuQD--6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI>

**2.den Dopoledne - posilovací část** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fcpLwd-Je3I>

**2.den Odpoledne - technická část** <https://www.youtube.com/watch?v=5g7ZuQD--6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI>

**3.den Dopoledne - posilovací část** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fcpLwd-Je3I>

**3.den Odpoledne - technická část** <https://www.youtube.com/watch?v=5g7ZuQD--6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI>

**4.den Dopoledne - posilovací část** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fcpLwd-Je3I>

**4.den Odpoledne - technická část** <https://www.youtube.com/watch?v=5g7ZuQD--6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI>

**5.denDopoledne - posilovací část** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo>

<https://www.youtube.com/watch?v=fcpLwd-Je3I>

**5.denOdpoledne - technická část** <https://www.youtube.com/watch?v=5g7ZuQD--6o>

<https://www.youtube.com/watch?v=U3N_qXaqrtI>

**6.denChallenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí**

**7.denChallenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí**

