**INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA - SPECIFICKÁ + NESPECIFICKÁ FORMA V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ :**

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

**ITP č.1 - období : od 16.3.2020 / do 20.3.2020 :**

* **1.den - Core cvičení, TABATA, posilovací + balanční cvičení, posilovací gumy, domácí posilovací stroje + pomůcky.**
* 2.den **-** protahovací cvičení, švihadla, videorozbory z odehraných utkání
* **3.den - Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1)**
* 4.den - **Core cvičení, TABATA, posilovací + balanční cvičení, posilovací gumy, domácí posilovací stroje + pomůcky.**
* **5.den - Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1)**

**[](http://4vector.com/thumb_data/afd-112395.jpg)**[](http://www.conrad.de/medias/global/ce/5000_5999/5100/5150/5151/515158_LB_00_FB.EPS_250.jpg) 

**Mimo tréninkového individuálního plánu, doporučujeme také zaměřit se na Projekt ČT: UčíTelka.**