

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

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

**ITP č.1 - období : od 6.4.2020 / do 12.4.2020 :**

* **1.den -** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo> - **posilovací část**
* **Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1, žonglování - Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí)**
* **2.den -** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo> - **posilovací část**
* **Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1, žonglování - Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí)**
* **3.den -** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo> - **posilovací část**
* **Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1, žonglování - Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí)**
* **4.den -** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo> - **posilovací část**
* **Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1, žonglování - Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí)**
* **5.den -** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo> - **posilovací část**
* **Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1, žonglování - Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí)**
* **6.den -** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo> - **posilovací část**
* **Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1, žonglování - Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí)**
* **7.den -** <https://www.youtube.com/watch?v=RJyYNnwQ9Mo> - **posilovací část**
* **Jemná technika (tenisáky, molitanové míče, míče č.1, žonglování - Challenge - soutěže + natáčení vlastních fotbalových videí)**

 