Tabulka č. 1: Plán rozvoje rychlostních schopností, období leden - březen

Plán rozvoje rychlostních schopností družstva žákyň 32. ZŠ, Plzeň v období leden - červen																																			
	LEDEN												**ÚNOR**									**BŘEZEN**													
Pohybová činnost	3.1.	5.1.	7.1.	10.1.	12.1.	14.1.	17.1.	19.1.	21.1.	24.1.	26.1.	28.1.	7.2.	9.2.	13.2.	14.2.	16.2.	20.2.	21.2.	23.2.	27.2.	2.3.	6.3.	7.3.	9.3.	13.3.	14.3.	16.3.	20.3.	21.3.	23.3.	27.3.	28.3.	30.3.
Pohybové hry		1										1					1		1					1						1				
Starty z různých poloh	3								2																									1
Krátké úseky			1																											1		2		
Běh přímý přes čáry																		1										2						
Stupňované rovinky					1																		2											1
Dobíhání míče přes síť			1	1																														
Běh se změnou směru															1					3						1			2					
Rychlostní cvičení spojené s HČJ		1					1			3			1				1										1	1						
Reakční rychlost bez míče													1																					
Reakční rychlost s míčem						1												1					1											
Švih HK				1							1											1												
Série celkem	**3**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**0**	**2**	**3**	**1**	**1**	**2**	**0**	**1**	**0**	**2**	**2**	**1**	**3**	**0**	**1**	**3**	**1**	**0**	**1**	**1**	**3**	**2**	**2**	**0**	**2**	**0**	**3**

Plán rozvoje rychlostních schopností družstva žákyň 32. ZŠ, Plzeň v období leden - červen																																			
	DUBEN												**KVĚTEN**												**ČERVEN**										
Pohybová činnost	3.4.	4.4.	6.4.	10.4.	11.4.	13.4.	17.4.	18.4.	20.4.	24.4.	25.4.	27.4.	2.5.	4.5.	9.5.	11.5.	15.5.	16.5.	18.5.	22.5.	23.5.	25.5.	29.5.	30.5.	1.6.	5.6.	6.6.	8.6.							
Pohybové hry			1		1							1		1					1				1				1								
Starty z různých poloh	2				1												1			1								1							
Krátké úseky													2																						
Běh přímý přes čáry	1				1						1																								
Stupňované rovinky																						1						1							
Dobíhání míče přes síť									1																										
Běh se změnou směru											1															3									
Rychlostní cvičení spojené s HČJ						1	1								1			1						1											
Reakční rychlost bez míče			1																																
Reakční rychlost s míčem		2													1									1											
Švih HK							1									1																			
Série celkem	**3**	**2**	**2**	**0**	**3**	**1**	**2**	**0**	**1**	**0**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**0**	**1**	**1**	**2**	**0**	**3**	**1**	**2**							