Bodový systém pro individuální přípravu na měsíc: Listopad ###

Jméno hráče :	Dny	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Celkem
NOHY 50% - 5 bod; na den	**1 Bod**																																
Dřepy (nemusí najednou)	100x																																
Dřepy s výskokem (nemusí najednou)	50x																																
Dřepy na jedné noze (nemusí najednou)	20L+20P																																
Skoky na 1 noze (střídat L a P) nebo Metcalfy (popředu i pozadu)	10 x 10m																																
Starty, sprinty, člunkový běh	10 x 10m																																
Výpady s hokejkou (hokejový posed) bukač	30 x 30																																
Žabáky	10 x 10m																																
Výskoky (na bednu, do schodů po 5 až 6 skocích)	20 x																																
přeskoky (přes překážku , hokejku) -všechny směry	100x																																
Přeskoky na 1 noze (přes překážku, hokejku) - všechny směry	80x																																
Panák	100x																																
TĚLO/BALANCE 30% - 3 body za den																																	
balanční míč – v kleku vydržet – snažit se postupně si stupnout	5x30s																																
plavání – prsa , kolena nad zemí a ruce palvou , hlava do země)	5x30s																																
Stoj na balanční desce (s hokejkou dribling, basket, házet míč, …)	10x30s																																
Stoj na 1 noze a práce rukou (házení balonku, dribling, míchání holí), L i P	10x30s																																
Most	10x																																
Klek křížem na 1 ruce a 1 koleni	10x30s																																
Střižky	5x10																																
Nůžky	5x30s																																
prkno	1 min																																
RUCE 20% - 2body na den																																	
Kliky	30x																																
Přítahy	10x																																
Trakaře/meresjev	5x10m																																
Krab(pozadu, popředu, do obou stran)	10x10m																																
Medvěd (pozadu, popředu, do obou stran)	10x10m																																
Stickhanding/střelba (100 puků)	15 min.																																
Házení – obouruč za hlavou, od pasu	100x																																
Střelba na bránu s pukama	100x																																
Skutečně nasbírané body	Realita																																
Plán je 10 bodů/den 5 nohy, 3 tělo, 2 ruce	PLÁN	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	310

Protahování (důraz na zádové svaly, zadní stehna, mezilopatkové svaly, třísla) 10min