

Doporučené týdenní pohybové aktivity							
Aktivity	Kategorie						
	U6	U8	U10	U12	U14	U16	U18
Trénink	1x	2x	2x	3x	3x	4x	4x
Zápas	ne	ob týden	ob týden	1x	1-2x	1-2x	1-2x
Neřízené pohybové aktivity	denně	denně	denně	3-4x	3-4x	2-3x	2-3x
Řízené pohybové aktivity (např. jiný sport, těl. výchova atd.)	1x	3-4x	3-4x	3-4x	2-3x	2-3x	2-3x