

# TRÉNINKOVÝ PLÁN 1.HFK OLOMOUC

Aktualizováno 8.10.2018

| 50.    |    | DST                            | DMLA                           | DMLB                           | ŽSTA                          | ŽSTB                          | ŽMLA                     | ŽMLB                     | DALŠÍ AKCE                     |
|--------|----|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|
|        |    | U19 - roč. 00/001              | U17 - roč. 2002                | U16 - roč. 2003                | U15 - roč. 2004               | U14 - roč. 2005               | U13 - roč. 2006          | U12 - roč. 2007          |                                |
| 10.12. | PO |                                |                                |                                | 17:00 UMT<br>U15+U14-Černovír | 17:00 UMT<br>U15+U14-Černovír |                          | 16:30-17:30<br>posilovna | Hřiště č.1 a č.2 jsou uzavřená |
| 11.12. | ÚT | 16:00-17:30 UMT                | 16:00-17:30 UMT                | 16:00 Baluo-<br>testování      |                               |                               | 17:00-18:00<br>posilovna | 16:30-18:00 UMT          |                                |
| 12.12. | ST |                                |                                |                                | 15:30-17:00 UMT               | 15:30-17:00 UMT               |                          |                          |                                |
| 13.12. | ČT |                                |                                | 16:30-18:00 těl.ZŠ<br>Zeyerova |                               |                               |                          |                          |                                |
| 14.12. | PÁ | 16:30-18:00 těl.ZŠ<br>Zeyerova | 16:30-18:00 těl.ZŠ<br>Zeyerova |                                | 16:00-17:30 UMT               | 16:00-17:30 UMT               | 17:00-18:30 UMT          | 16:30-18:00 UMT          |                                |
| 15.12. | SO |                                |                                |                                |                               |                               |                          |                          |                                |
| 16.12. | NE |                                |                                |                                |                               |                               |                          |                          |                                |

| Den    |    | Muži "A" | Muži "B" | Přípr. st. A.                | Přípr. st. B                 | Přípr. ml. A                      | Přípr. ml. B                       | Předpřípr.        | DALŠÍ AKCE |
|--------|----|----------|----------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------|------------|
|        |    |          |          | U11 - roč. 2008              | U10 - roč. 2009              | U9 - roč. 2010                    | U8 - roč. 2011                     | U7 - roč. 2012/13 |            |
| 10.12. | PO |          |          | 17:00-18:00 těl.ZŠ<br>Holice | 17:30-19:00 hala<br>Kožušany | 17:30-19:00<br>těl.Slov.gymnázium | 16:30-18:00 těl.ZŠ<br>Rožňavská    |                   |            |
| 11.12. | ÚT |          |          | 16:30-18:00 UMT              | 16:30-18:00 UMT              |                                   |                                    |                   |            |
| 12.12. | ST |          |          |                              |                              |                                   |                                    |                   |            |
| 13.12. | ČT |          |          |                              |                              |                                   |                                    |                   |            |
| 14.12. | PÁ |          |          | 17:30-19:00 hala<br>Kožušany | 15:30-17:00 UMT              | 18:00-19:30<br>těl.Slov.gymnázium | 16:30-18:00 těl.<br>Slov.gymnázium |                   |            |
| 15.12. | SO |          |          | Hal.tur. Velká<br>Bystřice   | Halový turnaj Bruntál        |                                   |                                    |                   |            |
| 16.12. | NE |          |          |                              |                              |                                   |                                    |                   |            |

!!! Konec tréninků v Holici 30.11.2018 !!! !!! Začátek tréninků v Holici 20.1.2019 !!! !!! Sezóna a tréninky v zimě pokračují v hale dle plánů trenérů jednotlivých kategorií !!!

**POZOR !!! V PÁTEK SI TŘENĚŘI NAFASUJÍ DRESY OD SPRÁVCOVÉ, POKUD HRAJÍ O VÍKENDU VENKU !!! POZOR**

Stadion 1.HFK Olomouc - Holice, Staškova 28:

Hřiště č. 1 - hlavní, zápasová, tréninková travnatá plocha

Hřiště č. 2 - vedlejší, zápasová, tréninková travnatá plocha

Hřiště TTP - tréninková travnatá plocha

Hřiště UMT - umělá, zápasová, tréninková plocha

!!! Přísný zákaz vstupu do posilovny bez doprovodu trenéra a ve znečištěné obuvi !!!

!!! Žádáme trenéry, aby dodržovali přesně stanovené tréninkové termíny, časy a plochy !!!

!!! Ve státní svátky se netrénuje !!!