

## TRÉNINKOVÝ PLÁN 1.HFK OLOMOUC

Aktualizováno 21.1.2019

4.		DST	DMLA	DMLB	ŽSTA	ŽSTB	ŽMLA	ŽMLB	DALŠÍ AKCE UMT
		U19 - roč. 00/001	U17 - roč. 2002	U16 - roč. 2003	U15 - roč. 2004	U14 - roč. 2005	U13 - roč. 2006	U12 - roč. 2007	
21.1.	PO				16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT	17:00-18:30 UMT	16:30-17:30 posilovna	Hřiště č.1 a č.2 jsou uzavřena
22.1.	ÚT	16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT				17:00-18:00 posilovna		
23.1.	ST				16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT	17:00-18:30 UMT	16:30-18:00 UMT	
24.1.	ČT	16:00-17:00 UMT	16:00-17:30 UMT	16:30-18:00 těl.ZŠ Zeyerova	17:00-18:00 U15-Dolany				
25.1.	PÁ	16:30-18:00 těl.ZŠ Zeyerova	16:30-18:00 těl.ZŠ Zeyerova		16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT	17:00 18:30 UMT	16:30-18:00 UMT	
26.1.	SO	12:00-14:00 U19 - Prostějov						16:00-18:00 U12-Sigma U11	14:00-16:00 PU Velký Týnec
27.1.	NE				17:00-18:30 U15-Nové Sady		14:00 Zimní liga ZŠ Heyrovského		

  

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	
21.1.	PO			17:00-18:00 těl.ZŠ Holice	17:30-19:00 hala Kožušany	17:30-19:00 těl.Slov.gymnázium	16:30-18:00 těl.ZŠ Rožňavská		
22.1.	ÚT	17:30-19:00 UMT	17:30-19:00 UMT	16:30-18:00 UMT	16:30-18:00 UMT				
23.1.	ST	17:30-19:00 UMT	17:30-19:00 UMT						
24.1.	ČT	18:00-19:30 UMT	18:00-19:30 UMT		?? Čemovír - U10				
25.1.	PÁ	17:30-19:00 UMT	17:30-19:00 UMT	17:30-19:00 hala Kožušany	15:30-17:00 UMT	18:00-19:30 těl.Slov.gymnázium	16:30-18:00 těl.Slov.gymnázium		
26.1.	SO	10:00-12:00 AB - Šternberk							14:00-16:00 PU Velký Týnec
27.1.	NE				Halový turnaj Šternberk				

**!!! Začátek tréninků v Holici 14.1.2019 !!!    !!! Sezóna a tréninky v zimě pokračují v hale dle plánů trenérů jednotlivých kategorií !!!    Trénink na UMT: přípravy + ml.žáci 1/4 hřiště, st.žáci a dorost 1/2 (1/4) hřiště, muži celé hřiště (1/2) hřiště !!!**

**POZOR !!! V PÁTEK SI TRÉNĚŘI 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 !!!**