

TRÉNINKOVÝ PLÁN 1.HFK OLOMOUC

Aktualizováno 19.2.2018

8.				ŽSTA	ŽSTB	ŽMLA	ŽMLB	PRONÁJEM UMT	
	DST	DMLA	DMLB	U15 - roč. 2003	U14 - roč. 2004	U13 - roč. 2005	U12 - roč. 2006		
19.2	PO	16:30-17:30 UMT	16:15-17:45 těl. ZŠ Holečkova	16:30-17:30 UMT	17:00-18:30 těl. SZTŠ	19:00-20:00 těl. ZŠ Holečkova			
20.2	ÚT	16:30-17:30 UMT	16:30-17:30 UMT						
21.2	ST	16:00-17:00 spinning			15:30-17:00 těl. SZTŠ	16:00-17:30 UMT	19:00-20:00 těl. ZŠ Holečkova		
22.2	ČT		15:30-17:00 UMT	16:30-18:00 těl. ZŠ Zeyerova				18:00-20:00 Rakousko	
23.2	PÁ	16:00-17:30 těl. ZŠ Zeyerova	15:00-16:30 UMT	17:00-18:30 těl. ZŠ Kosmonautů	16:30-17:30 UMT	16:00-17:30 těl. ZŠ Holečkova	17:30-19:00 těl. ZŠ Holečkova	10:00-12:00 + 18:00-20:00 Rakousko	
24.2	SO				11:30-13:00 -UMT U15 - Přerov	13:00-14:30 -UMT U14 - Přerov	10:00-11:30 Přerov - U13	11:30-13:00 Přerov - U12	09:30-11:30 Želeč, 14:30-20:00 Rakousko
25.2	NE	14:00-16:00 -UMT U19 - Bohuňovice	16:00-18:00 -UMT U17 - N. Sady "B"					10:00-11:30 Rakousko, 11:30-13:30 Chvátkovice	

Den	Muži "A"		Muži "B"	Přípr. st. A.	Přípr. st. B	Přípr. Ml. A	Přípr. Ml. B	Předpřípr.	PRONÁJEM UMT
	dopoledne	odpoledne	U21	roč. 2007	roč. 2008	roč. 2009	roč. 2010	roč. 2011/12	
19.2	PO		17:30-19:00 UMT	16:45-18:15 UMT	16:30-18:00 těl. Přáslavice	17:30-19:00 těl. Kožušany	17:30-19:00 těl. ZŠ Holice	16:00-18:00 těl. ZŠ Rožňavská	
20.2	ÚT		17:30-19:00 UMT	16:45-18:15 UMT	16:15-17:45 UMT	16:00-17:00 UMT			
21.2	ST		17:30-19:30 -UMT A - Nové Sady	17:30-19:30 -UMT B - Nové Sady				17:30-19:00 těl. Gym. J. z P.	
22.2	ČT		17:00-18:30 regenerace Véska	16:45-18:15 UMT					
23.2	PÁ		17:00-18:30 UMT		16:15-17:45 UMT	17:30-19:00 těl. Kožušany	18:15-19:45 těl. Gym. J. z P.	16 :45-18:15 těl. Gym. J. z P.	
24.2	SO		10:00-11:30 posilovna, terén						
25.2	NE								

!!! Konec tréninků v Holici 30.11.2017 !!! !!! Začátek tréninků v Holici 15.1.2018 !!! !!! Sezóna a tréninky v zimě pokračují v hale dle plánů trenérů jednotlivých kategorií !!!

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 !!!