

TRÉNINKOVÝ PLÁN 1.HFK OLOMOUC

Aktualizováno 20.5.2019

21.		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	
20.5.	PO				16:00-17:30 č.2	16:00-17:30 č.2	17:00-18:30 UMT	16:30-17:30 pos. 17:45-18:30 UMT	
21.5.	ÚT		16:30-18:00 TTP		15:00-16:45 Kroměříž-U15	16:45-18:30 Kroměříž-U14	17:00-18:00 č.2	16:30-18:00 č.2	
22.5.	ST	16:00-17:30 č.2		16:30-18:00 č.2			16:00-18:00 Hlučín-U13	16:00-18:00 Hlučín-U12	
23.5.	ČT	16:00-17:30 č.2	16:00-17:30 č.2						
24.5.	PÁ	16:00-17:30 č.1	16:00-17:30 č.1	16:30-18:00 č.2	16:00-17:30 č.2	16:00-17:30 č.2	17:00 18:30 UMT	16:30-18:00 UMT	
25.5.	SO				11:45-13:30 U15- Kroměříž	13:30-15:15 U14- Kroměříž	10:00-12:00 Třinec- U13	10:00-12:00 Třinec- U12	
26.5.	NE	10:15-12:30 Kroměříž"B"-U19	12:30-14:30 Kroměříž"B"-U17	14:00-16:00 U16- Mohelnice					

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	
20.5.	PO			16:30-18:00 UMT	16:00-17:30 UMT	16:45-18:15 č.1	16:45-18:15 č.1		
21.5.	ÚT	17:30-19:00 č.1	17:30-19:00 č.1	16:30-18:00 UMT	16:00-17:30 Aquapark				
22.5.	ST	17:30-19:00 č.1	17:30-19:00 č.1			16:45-18:15 UMT	16:45-18:15 UMT		
23.5.	ČT				17:00-19:00 PU Doloplazy-U10				
24.5.	PÁ	17:30-19:00 č.1	17:30-19:00 č.1	16:30-18:00 UMT	15:30-17:00 UMT	16:45-18:15 UMT	16:45-18:15 UMT		
25.5.	SO	17:00-19:00 A-Dětmarovice					13:00 Šternberk		
26.5.	NE		17:00-19:00 B-Velké Losiny	10:00-11:30 U11-Hranice	11:30-13:00 U10-Hranice	9:30 Kožušany			

!!! Začátek tréninků v Holici 14.1.2019 !!! **!!! Sezóna a tréninky v zimě pokračují v hale dle plánů trenérů jednotlivých kategorií !!!** **Trenink na UMT: přípravky + 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 !!!