

# TRÉNINKOVÝ PLÁN 1.HFK OLOMOUC

Aktualizováno 15.4.2019

16.		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	
15.4.	PO				16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT	17:00-18:30 UMT	16:30-17:30 POS. 17:45-18:30 UMT	
16.4.	ÚT	16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT				17:00-18:00 č.2	16:30-18:00 č.2	
17.4.	ST	16:00-17:30 č.2	16:00-17:30 č.2	16:30-18:00 UMT	16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT	16:30-18:30 Šumperk-U13	16:30-18:30 Šumperk-U12	16:00-18:00 balet posilovna
18.4.	ČT	16:00-17:30 č.2	16:00-17:30 č.2						16:00-18:00 balet posilovna
19.4.	PÁ			16:30-18:00 č.2	16:00 17:30 č.2	16:00-17:30 č.2	17:00 18:30 UMT	9:30-11:30 č.2	
20.4.	SO				10:00-11:45 U15- Havl.Brod	11:45-13:30 U14-Havl.Brod			
21.4.	NE	12:30-14:30 U19- Havířov	14:30-16:30 U17- Havířov	12:30-14:30 Přerov"B"-U16			10:00-12:00 UMT U13-B. Ostrava	10:00-12:00 UMT U12-B. Ostrava	

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	
15.4.	PO			16:30-18:00 UMT	16:00-17:30 UMT	16:45-18:15 č.1	16:45-18:15 č.1	16:45-18:15 č.1	
16.4.	ÚT	17:30-19:00 č.1	17:30-19:00 č.1	16:30-18:00 UMT	16:30-18:00 UMT				
17.4.	ST	17:30-19:00 č.2	17:30-19:00 č.2			16:45-18:15 č.1	16:45-18:15 č.1	16:45-18:15 č.1	
18.4.	ČT	16:30-18:00 č.1	16:30-18:00 č.1						
19.4.	PÁ	17:30-19:00 č.1	17:30-19:00 č.1	10:00-11:30 UMT	10:00-12:00 UMT	16:45-18:15 UMT	16:45-18:15 UMT		
20.4.	SO					14:00 turnaj Holice	13:30 Hodolany		
21.4.	NE	10:15-12:15 Havířov-A	16:00-18:00 Dolany- B	9:00-10:30 Hranice- U11	10:30-12:00 Hranice- U10				

**!!! Začátek tréninků v Holici 14.1.2019 !!! !!! Sezóna a tréninky v zimě pokračují v hale dle plánů trenérů jednotlivých kategorií !!! Trénink 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 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 !!!**