

TRÉNINKOVÝ PLÁN 1.HFK OLOMOUC

Aktualizováno

10.06.19

24.	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		
10.6.	PO			16:30-18:30 č.2	16:00-17:30 UMT	16:00-17:30 UMT		16:30-18:00 č.2	
11.6.	ÚT	16:00-17 č.2	16:00-17:30 č.2					16:30-18:00 UMT (TTP)	
12.6.	ST			16:30-18:00 UMT					16:30 FAČR baráž U14
13.6.	ČT	16:00-17:30 č.2	16:00-17:30 č.2		16:00-17:30 č.2	16:00-17:30 UMT	17:00-18:30 UMT		
14.6.	PÁ	16:00-18:00 Uničov-U19	18:00-19:45 Uničov-U17	16:30-18:00 č.2				16:30-18:00 UMT	
15.6.	SO			14:45-16:45 Chomo-Štěp.-U16					10:30 FAČR baráž U14
16.6.	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		
10.6.	PO			16:30-18:00 č.2	16:00-17:30 č.2	16:45-18:15 č.1	16:45-18:15 č.1	16:45-18:15 č.1	
11.6.	ÚT	17:30-19:00 č.1	17:30-19:00 č.1		16:00-17:30 č.2				
12.6.	ST	17:30-19:00 č.2	17:30-19:00 č.2	17:00 Sigma-U11 Andr.stad.	17:00 Sigma-U10 Řepčín	16:45-18:15 UMT	16:45-18:15 UMT	16:45-18:15 UMT	16:30 FAČR baráž U14
13.6.	ČT			16:00 závěrečná na stadionu					
14.6.	PÁ	17:30-19:00 č.1	17:30-19:00 č.1		15:30-17:00 UMT	16:45-18:15 UMT	16:45-18:15 UMT		
15.6.	SO		14:00-16:00 B-Želatovice						10:30 FAČR baráž U14
16.6.	NE					9:30 Sigma Andruv stadion	9:30 Dolany		

!!! 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 !!!**