

TRÉNINKOVÝ A ZÁPASOVÝ PLÁN "A" MUŽI BENÁTKY LEDEN, ÚNOR, BŘEZEN 2016

LEDEN 2016

ÚNOR 2016

BŘEZEN 2016

Datum	Den	Čas	Plán	Datum	Den	Čas	Plán	Datum	Den	Čas	Plán
3.1.	NE		VOLNO	1.2.	PO		VOLNO	1.3.	ÚT	17:30	TJ - hřiště tráva / UMT + rege.
4.1.	PO		VOLNO	2.2.	ÚT	17:30	TJ - hřiště UMT + regenerace	2.3.	ST	17:30	TJ - hřiště tráva / UMT
5.1.	ÚT		VOLNO	3.2.	ST	17:30	TJ - hřiště UMT	3.3.	ČT		VOLNO
6.1.	ST	17:00	Zahájení zimní přípravy - UMT	4.2.	ČT		VOLNO	4.3.	PÁ	17:00	TJ - hřiště tráva / UMT
7.1.	ČT	17:30	TJ - hřiště UMT	5.2.	PÁ	17:30	TJ - hřiště UMT	5.3.	SO		VOLNO
8.1.	PÁ	17:30	TJ - hřiště UMT	6.2.	SO	14:30	PU - Benátky - Hořovicko (Div.)	6.3.	NE	14:30	MU - Union 2013 - Benátky
9.1.	SO		VOLNO	7.2.	NE		VOLNO	7.3.	PO		VOLNO
10.1.	NE		VOLNO	8.2.	PO	17:30	TJ - hřiště UMT + regenerace	8.3.	ÚT	17:00	TJ - hřiště tráva / UMT + rege.
11.1.	PO	17:30	TJ - posilovna + terén v MB	9.2.	ÚT		VOLNO	9.3.	ST	17:00	TJ - hřiště tráva / UMT
12.1.	ÚT	17:30	TJ - hřiště UMT + regenerace	10.2.	ST	17:30	TJ - hřiště UMT	10.3.	ČT		VOLNO
13.1.	ST	17:30	TJ - hřiště UMT	11.2.	ČT	17:30	TJ - hřiště UMT	11.3.	PÁ	17:00	TJ - hřiště tráva / UMT
14.1.	ČT	17:30	TJ - hřiště UMT	12.2.	PÁ	17:30	TJ - hřiště UMT	12.3.	SO		VOLNO
15.1.	PÁ		VOLNO	13.2.	SO	14:30	PU - Benátky - Nymburk (Div.)	13.3.	NE	14:30	MU - Benátky - Chrudim
16.1.	SO	10:00	PU - Motorlet Praha - Benátky	14.2.	NE		VOLNO				
17.1.	NE		VOLNO	15.2.	PO	17:30	TJ - hřiště UMT + regenerace				
18.1.	PO	17:30	TJ - posilovna + terén v MB	16.2.	ÚT		VOLNO				
19.1.	ÚT	17:30	TJ - hřiště UMT + regenerace	17.2.	ST	17:30	TJ - hřiště UMT				
20.1.	ST	17:30	TJ - hřiště UMT	18.2.	ČT		VOLNO				
21.1.	ČT	17:30	TJ - hřiště UMT	19.2.	PÁ	17:30	TJ - hřiště UMT				
22.1.	PÁ		VOLNO	20.2.	SO	14:30	PU - Benátky - Neratovice (Div.)				
23.1.	SO	13:00	PU - Loko Vltavín - Benátky	21.2.	NE		VOLNO				
24.1.	NE		VOLNO	22.2.	PO	17:30	TJ - hřiště UMT + regenerace				
25.1.	PO	17:30	TJ - posilovna + terén v MB	23.2.	ÚT		VOLNO				
26.1.	ÚT	17:30	TJ - hřiště UMT + regenerace	24.2.	ST	17:30	TJ - hřiště UMT				
27.1.	ST		ODJEZD NA SOUSTŘEDĚNÍ	25.2.	ČT		VOLNO				
28.1.	ČT		KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	26.2.	PÁ	17:30	TJ - hřiště UMT				
29.1.	PÁ		KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	27.2.	SO	14:30	PU - Benátky - Pě./Turnov (Div.)				
30.1.	SO		KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	28.2.	NE		VOLNO				
31.1.	NE	9:00	ODJEZD ZE SOUSTŘEDĚNÍ	29.2.	PO		VOLNO				

ZMĚNA PLÁNU VYHRAZENA !!

SRAZ PŘED TJ 15 min. V KABINĚ !!

SRAZ PŘED UTKÁNÍM 75 min. V KABINĚ !!

