



Tréninkový plán č.34



Věková kategorie :		U 15	Ročník:	2002
Období:	od:	13. března	do:	19. března
den	dopoledne		odpoledne	
	čas	tréninková jednotka	čas	tréninková jednotka
pondělí	7:40	sraz na krasohale	13:00	oběd rest. Terasa
	8:00-9:15	hokej krasohala Rondo	14:30-16:00	Trénink Sparta UT
	9:45	svačina Sparta	18:00	kompenzační cvičení doma přes videohovor
	10:30-12:00	Trénink Sparta UT		
úterý	9:30	sraz na Spartě	14:30-16:00	Trénink Sparta UT
	10:00-12:00	Trénink Sparta UT	18:00	posilování a kompenzace doma
	13:00	oběd rest. Terasa		
středa	9:30	sraz na Spartě	16:00-17:30	PU HFK - Sparta
	10:00-12:00	Trénink Sparta UT		Olomouc
	13:00	oběd rest. Terasa	15:00	sraz v Olomouci
	14:00	odjezd ze Sparty		
čtvrtek	11:45-12:45	hokej krasohala Rondo		volno
	11:20	sraz na krasohale		
pátek	8:30	sraz na Spartě	14:30-16:00	Trénink
	9:00	měření inbody Sparta		Sparta UT
	10:30-11:45	hokej krasohala Rondo		
	13:00	oběd rest. Terasa		
sobota	11:00-12:30	PU Sparta - Domino Bratislava		volno
		tráva Opatovice (u Rajhradu)		
	10:00	sraz v Opatovicích		
neděle		volno		volno
Změna programu vyhrazena				



