

PLÁN ZIMNÍ PŘÍPRAVY 2018 - TJ SOKOL LEŠTINA "A"

den	datum	čas	obsah	místo	vybavení
St	31.01.2018	17:30	Zahájení zimní přípravy	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch
Pá	02.02.2018	18:00	Spinnig	Orange Club Olomouc	obutí - hala - kolo
St*	07.02.2018	17:00	Kruhový trénink + Core trénink + TRX	1. skupina, FITClub RELAX Zábřeh	obutí - hala
St*	07.02.2018	18:00	Kruhový trénink + Core trénink + TRX	2. skupina, FITClub RELAX Zábřeh	obutí - hala
Pá*	09.02.2018	17:00	Kruhový trénink + Core trénink + TRX	1. skupina, FITClub RELAX Zábřeh	obutí - hala
Pá*	09.02.2018	18:00	Kruhový trénink + Core trénink + TRX	2. skupina, FITClub RELAX Zábřeh	obutí - hala
St	14.02.2018	17:30	Trenink - kondice	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch
Pá	16.02.2018	17:00	Trenink - kondice	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch
So	17.02.2017	15:00	Přípravný zápas: Třeština	UMTRA Zábřeh	UMTRA
St	21.02.2018	17:30	Trenink - kondice	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch
Pá	23.02.2018	17:00	Trenink - kondice	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch
So	24.02.2018	15:00	Přípravný zápas: Maletín	UMTRA Zábřeh	UMTRA
St	28.02.2017	17:30	Trenink - kondice	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch
Pá	02.03.2018	17:00	Trenink - kondice	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch
Ne*	04.03.2018	15:00	Přípravný zápas: Bohdíkov	UMTRA Šumperk	UMTRA
St	07.03.2018	17:30	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch/tráva *
Pá	09.03.2018	17:00	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tvrdý povrch/tráva *
So	10.03.2018	15:00	Přípravný zápas: Dubicko	UMTRA Zábřeh	UMTRA
St	14.03.2018	17:30	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tráva
Pá	16.03.2018	17:00	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tráva
So	17.03.2018	15:00	Přípravný zápas: Brničko	UMTRA Zábřeh / Leština	UMTRA/tráva *
St	21.03.2018	17:30	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tráva
Pá	23.03.2018	17:00	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tráva
So	24.03.2018	15:00	Generálka na soutěž: Zvole	Leština	tráva
St	28.03.2018	17:30	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tráva
Pá	30.03.2018	17:00	Trenink s míčem	Hřiště - Leština	obutí - tráva
So	31.3.2018	15:30	Mistrovské utkání: Sudkov	Leština	tráva

* bude upřesněno