

# FK Jaroměř - Tréninkový Plán - Jaro 2023

Mužstvo	Pondělí							Úterý							Středa							Čtvrtek							Pátek																																																					
Čas	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00																																															
	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30																																															
Mini hřiště ÚMT																																			MINI příprava																																															
Mini hřiště 30x15																																																																																		
Hřiště "B"			Starší žáci		Mladší dorost							Mladší příprava		Starší dorost							Mladší dorost							Starší žáci										Mladší příprava		Muži A																																										
Hřiště "B"					Starší příprava			Mladší žáci																				Starší dorost			Mladší žáci		Starší příprava																																																	
Hřiště "A"															Mladší žáci							Mladší příprava		Muži A			Mladší dorost																																																							
Hřiště "A"								MINI příprava							Muži A			Starší žáci							Starší příprava			MINI příprava							Starší dorost																																															

MUŽI A	MUŽI B	STARŠÍ DOROST	MLADŠÍ DOROST	STARŠÍ ŽÁCI	MLADŠÍ ŽÁCI	STARŠÍ PŘÍPRAVKA	MLADŠÍ PŘÍPRAVKA	MINI PŘÍPRAVKA
--------	--------	---------------	---------------	-------------	-------------	------------------	------------------	----------------

Družstvo	Čas
MINI PŘÍPRAVKA (2016 a ml.)	ÚT, ČT, PÁ: 16:30 - 18:00
MLADŠÍ PŘÍPRAVKA (2014-2015)	ÚT, ČT, PÁ: 16:30 - 18:00
STARŠÍ PŘÍPRAVKA (2012-2013)	PO, ST, PÁ: 18:00 - 19:30
MLADŠÍ ŽÁCI (2010-2011)	ÚT, ST, PÁ: 16:30 - 18:00
STARŠÍ ŽÁCI (2008-2009)	PO, ST, ČT: 16:30 - 18:00
MLADŠÍ DOROST (2006-2007)	PO, ST, PÁ: 18:00 - 19:30
STARŠÍ DOROST (2004-2005)	ÚT, ČT, PÁ: 18:00 - 19:30
MUŽI A	ÚT, ČT, PÁ: 18:00 - 19:30

V pátek od  
16:30 -18:00

Každé družstvo má minimálně jeden trénink na hlavním hřišti a dva tréninky na tréninkovém, případě dalších hřištích - ÚMT, nebo MINI

V PŘÍPADĚ TRÉNOVÁNÍ NA HLAVNÍM HŘIŠTI STAVĚT PŘENOSNÉ BRANKY AŽ K ZÁBRADLÍ, ABY BYL BRANKÁŘ MIMO HRACÍ PLOCHU.

NA HLAVNÍM HŘIŠTI BEZ RYCHLOSTNÍCH CVIČENÍ A DRILŮ

Sledujte počasí, v případě deštivého počasí nechodit na spodní část hlavního hřiště