

Týždenný plán tréningov a zápasov klubu: MFK Tatran Liptovský Mikuláš

25.tptz

od:

17. 6. 2019

do:

23. 6. 2019

Deň	Muži "A"	U19 (r.2000)	U17 (r.2002)	U15 (r.2004)	U14 (r.2005)	U13 (r.2006)	U12 (r.2007)	U11 (r.2008)	U10 (r.2009)	U9 (r.2010)	U8 (r.2011)	U7 (r.2012)	Ženy	Žiačky	Brankári	Porady/INÉ
Tréner	Zatko	Mydliar	Vodička	Blaščik	Bartek	Líšivka	Moravčík	Staš	Blaščik	Kačmárik	Papaj	Čery	Vojkovič		Hvostik	MFK
asistent		Matoušek													Gábris	Kmetóny
Pondelok	TJ 16:30				TJ 14:00 Tatran	UTP - 14:15	KP 17:00 L.Lúžna-LM 15:30	UTP 17:00		TJ 15:30 TV						
Utorok	TJ 9:00 PZ RK- LM 18:00	TJ 15:30 PTP	TJ 15:30 PTP		TJ 14:00 Tatran	UTP - 14:30				TJ 15:30 TV						
Streda	TJ 9:00							UTP 17:00					TJ 15:00 TV	TJ 15:00 TV		
Štvrtok	TJ 09:00 TJ 16:30	TJ 15:30 PTP	TJ 15:30 PTP		TJ 14:00 Tatran	UTP - 14:30	KP 17:00 LM-L.Štiavnica						TJ 15:00 TV	TJ 15:00 TV		
Piatok	TJ 09:00					UTP - 14:15		UTP 17:00		TJ 15:30 TV	TJ 16:30		TJ 15:00 TV	TJ 15:00 TV		do 16:00 podklady do Vyhlašky a tptz na nasledujúci týždeň
Sobota	PZ LM-Pizeň 17:00				PZ 9:00 LM - Stropkov v Bobrovci	Turnaj v CZ										
Nedeľa		PZ: MINIBUS Zuberec - LM 1 upresním v STREDU				PZ LM-Stropkov Bobrovec										do 16:00 podklady do hodnotení MZ, PZ, T a HT mládeže
Pondelok (výhľadovo)																

Legenda: "MZ" - majstrovský zápas, SCup - Slovaft Cup, "PZ" - prípravný zápas, "KP" - Majstrovský zápas - Kormanov pohár, "HT" - halový turnaj, "T" - turnaj, "ML" - Mliečna liga prípraviek "LP" - liga prípraviek, "TJ" - tréningová jednotka, "Jump" - Jumping (dynamické aeróbne cvičenie na špecifických trampolínach), "TRX" - Training Resistance Exercises (cvičenie s originálnym závesným systémom fitness náradia), "Rege" - regenerácia, "HTP" - hlavný trávnatý povrch, "PTP" - pomocný trávnatý povrch, "UTP" - umelý trávnatý povrch, "MUT" - mini ihrisko s umelým trávnatým kobercom ZŠ s MŠ Okoličianska "TV" - telocvičňa ZŠ s MŠ Okoličianska podľa rozdelovníka "TV.OA" - telocvičňa Obchodná akadémia Lit.15:30-18:00. Štv.15:30-17:00 "NP" - náhradný program "1" - odchod

Muži "A" - zraz 30' pred T POS - fitness Bača

LP - liga prípraviek