

## Týždenný plán tréningov a zápasov klubu: MFK Tatran Liptovský Mikuláš

37.tptz

od:

**9. 9. 2019**

do:

**15. 9. 2019**

Deň	Muži "A"	U19 (r.2001)	U17 (r.2003)	U15 (r.2005)	U14 (r.2006)	U13 (r.2007)	U12 (r.2008)	U11 (r.2009)	U10 (r.2010)	U9 (r.2011)	U8 (r.2012)	U7 (r.2013)	Ženy	Žiačky	Brankári	Porady/INÉ
<b>Tréner</b>	Zatko	Mydljar	Vodička	Bartek	Líšivka	Moravčík	Galet	Glončák	Kačmárik	Papaj	Čery	Lukáč	Vojkovič		Hvostik	MFK
<b>asistent</b>		Matoušek					Staš								Gábriš	Kmetóny
<b>Pondelok</b>	TJ 16:00		TJ 15:30 PTP	TJ 14:00 Tatran	TJ 14:00 PTP		TJ 15:00 PTP	<b>MZ 16:00 LM - NO</b>	<b>MZ 17:00 LM - NO</b>	<b>MZ 17:00 LM - NO</b>	TJ 17:00 PTP	TJ 17:00 PTP	TJ 15:00 PTP	TJ 15:00 PTP		
<b>Utorok</b>	TJ 11:00 <b>SC 16:00</b> Predmier -LM	TJ 15:30 PTP	TJ 15:30 PTP	TJ 14:00 Tatran		TJ 14:30 PTP	TJ 15:00 PTP									
<b>Streda</b>	TJ 10:00				TJ 14:40 PTP	TJ 15:30 PTP		TJ 16:00 PTP							TJ 13:00 U12 - U15 PTP	
<b>Štvrtok</b>	TJ 10:00	TJ 15:30 PTP	TJ 15:30 PTP	TJ 14:00 Tatran	TJ 14:40 PTP	TJ 14:30 PTP	<b>KP 17:00</b> Palúdzka-LM	TJ 16:00 PTP	TJ 15:30 PTP		TJ 17:00 PTP	TJ 17:00 PTP	TJ 16:00 PTP	TJ 16:00 PTP		
<b>Piatok</b>	TJ 15:30	TJ 15:30 PTP	TJ 15:30 PTP	TJ 14:00 Tatran	TJ 13:15 PTP				TJ 15:30 PTP	TJ 17:00			TJ 16:00 PTP	TJ 16:00 PTP		do 16:00 podklady do Vyhľadky a tptz na nasledujúci týždeň
<b>Sobota</b>	<b>MZ 16:00</b> BB - LM					<b>PZ 10:00</b> LM - MI		<b>MZ 10:00</b> MT-LM 8:30 ↗	<b>MZ 11:30</b> MT-LM 8:30 ↗	<b>MZ 11:30</b> MT-LM ↗ 8:30						
<b>Nedeľa</b>		<b>MZ: 11:00</b> BJ - LM ↗ 7:30	<b>MZ: 13:30</b> BJ - LM ↗ 7:30													do 16:00 podklady do hodnotení MZ, PZ, T a HT mládeže
<b>Pondelok</b> (výhľadovo)			TJ 15:30 PTP	TJ 14:00 Tatran												

Legenda: "MZ" - majstrovský zápas, SCup - Slovnafť 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 rozdeľovníka, "TV.OA" - telocvičňa Obchodná akadémia Lit. 15:30-18:00, Štv. 15:30-17:00, "NP" - náhradný program, "↗" - odchod

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

LP - liga prípraviek