

TRÉNINKOVÝ PLÁN V OBDOBÍ 09.09. – 15.09.2019

PSG Berani ZLÍN - DOROST			
DEN	FÁZE I.	HČJ (vybraní hráči + reprezentanti)	FÁZE II.
Po 09.09.	06 ⁴⁵ – 08 ⁰⁰ (AKADEMIE - ZS L. Čajky)	12 ¹⁵ – 13 ¹⁵ (HČJ + AKADEMIE - ZS L. Čajky)	14 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰ (REGENERACE)
Út 10.09.	15 ³⁰ – 16 ³⁰ (POSILOVNA)	--	17 ⁰⁰ – 18 ¹⁵ (PSG ARÉNA - LED)
St 11.09.	06 ⁴⁵ – 08 ⁰⁰ (AKADEMIE - ZS L. Čajky)	12 ¹⁵ – 13 ⁰⁰ (HČJ + AKADEMIE - PSG Aréna)	15 ⁴⁵ – 17 ⁰⁰ (PSG ARÉNA - LED)
Čt 12.09.	--	MISTROVSKÉ UTKÁNÍ PSG Berani Zlín - HC RT Torax Poruba 16 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	
Pá 13.09.	14 ⁴⁵ – 15 ⁴⁵ (PSG ARÉNA - LED)	--	16 ⁰⁰ – 16 ²⁰ (VÝKLUS)
So 14.09.	MISTROVSKÉ UTKÁNÍ PSG Berani Zlín - HC AZ Havířov 2010 15 ³⁰ – 18 ³⁰		
Ne 15.09.	VOLNO	VOLNO	

Poznámky:

- HČJ se účastní pouze vybraní hráči (seznam hráčů bude individuálně zaslán třídním učitelům) + hráči Akademie ČH (omlouvají si hráči samostatně, není povinný)
- Sraz 45 minut před tréninkem (v návaznosti na školu)
- **REGENERACE** - každý hráč 50,- Kč!!!
- Sraz na mistrovské utkání ve Zlíně - **14³⁰ hod (PSG Aréna)**
- Sraz na mistrovské utkání ve Zlíně - **14⁰⁰ hod (PSG Aréna)**
- Omluvy hlaseť prosím včas na e-mail Jankovic@hokej.zlin.cz