

## TRÉNINKOVÝ PLÁN V OBDOBÍ 09.10. – 15.10.2017

|            | <b>AUKRO BERANI ZLÍN - 7. třída</b>  |   |
|------------|--|---|
| <b>DEN</b> | <b>LED</b>   | <b>SUCHÁ PŘÍPRAVA</b>   |
| Po 09.10.  | 14 <sup>30</sup> – 15 <sup>45</sup>  | 16 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup><br>POHYBOVÁ SPORTOVNÍ<br>PRŮPRAVA<br>(DOBROVOLNÉ) |
| Út 10.10.  | <b>VOLNO</b>   | --  |
| St 11.10.  | 08 <sup>00</sup> – 09 <sup>00</sup><br>14 <sup>15</sup> – 15 <sup>15</sup>   | --  |
| Čt 12.10.  | 14 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>  | --  |
| Pá 13.10.  | 07 <sup>15</sup> – 08 <sup>15</sup>  | --  |
| So 14.10.  | <b>MISTROVSKÉ UTKÁNÍ</b><br><b>Aukro Berani Zlín - HOKEJ Uherský Ostroh</b><br>11 <sup>00</sup> – 13 <sup>00</sup> |   |
| Ne 15.10.  | <b>VOLNO</b>   |   |

### Poznámky:

- Sraz 30 minut před tréninkem (pokud nekoliduje s rozvrhem ve škole)
- Sraz na mistrovské utkání v Uh. Hradišti - 10<sup>00</sup> hod (PSG Aréna Zlín)
- **Pohybová sportovní průprava je nepovinná a účast je pouze na Vašem rozhodnutí a zájmu (poplatek ční 50,- Kč/osoba)!!!**
- Omluvy hlaseť prosím včas na e-mail [Jankovic@hokej.zlin.cz](mailto:Jankovic@hokej.zlin.cz)