

Týždenný mikrocycklus FK Železiarne Podbrezová a.s.

|          |           | Týždenný mikrocycklus FK Železiarne Podbrezová a.s. |  |  |  |   |   |   |   |  |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
|----------|-----------|---|--|--|--|---|---|---|---|--|---|---|--|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------|-------------|---------------|------------------------|------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|--|
|          |           | II.L  | I.LSD                                      | I.LMD                                      |  |   | I.LSŽ   |   | I.LMŽ   |  | PRÍPRAVKY                               |   |  |                                       |                               | JUNIOVKY               | Žužky                  | VALASKÁ     | BREZNO        |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
|          |           | MUŽI  | U19  | U17  | U16  | U15   | U14   | U13   | U12   | U11  | U10                                     | U9                                      | U8                                     | U7                                    | WU19                          | WU15                   | MUŽI                   | MUŽI        | DORAST/ŽIACI  |                        | Prípravky        |  |                                   |                                      |  |
|          | 2003-2004 | 2005  | 2006                                       | 2007                                       | 2008                                       | 2009  | 2010  | 2011  | 2012  | 2013   | 2014                                    | 2015                                    | 2003                                   | 2007                                  |                               |                        |                        | U19,U17     | U15,U13       | PROJEKT                |                  |  |                                   |                                      |  |
| Pondelok | 17.01.    | 14:00 - 15:30<br>Skalica                            | 15:30-17:00<br>Skalica/17:30<br>sila Lopej | 17:00-18:30<br>Skalica/15:00<br>sila Lopej | 16:30-18:00<br>Skalica/15:00<br>sila Lopej | 14:45 - 16:30 P2                                  | 14:45 - 16:30 P2                                  | 15:00 - 16:30<br>Štavičnica                       | 15:00-16:30<br>Telocvičňa Lopej                   | 15:00-16:30<br>Telocvičňa Lopej                  | 15:00 - 16:00<br>Telocvičňa<br>Mazornik |   | 16:00- 17:00<br>Telocvičňa<br>Mazornik | 16:00-17:00<br>Telocvičňa<br>Mazornik | 15:00 Malá<br>UT Lopej        | 15:00 Malá<br>UT Lopej |                        |             |               |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
|          |           | 10:00 - 11:30<br>Skalica                            | 7:00 - 9:15<br>Skupinové<br>tréninky Lopej | 7:00 - 9:15<br>Skupinové<br>tréninky Lopej | 7:00 - 9:15<br>Skupinové<br>tréninky Lopej |   |   | 9,50-11,30<br>Športová<br>príprava 5-7<br>ročník  | 8,00-9,40<br>Športová<br>príprava 6<br>ročník     | 9,50-11,30<br>Športová<br>príprava 5-7<br>ročník |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             | 15:00 UT P2   | 15:00 UT P2            |                  |  |                                   |                                      |  |
| Utorok   | 18.01.    | 14:00 - 16:00<br>GYM Zelpo                          | 15:00-16:30<br>Skalica                     | 16:30-18:00<br>Skalica                     | 16:30-18:00<br>Skalica                     | 15:00-16:30<br>Telocvičňa Lopej                   | 15:00 - 16:30<br>Štavičnica                       | 15:00-16:30<br>Malá UT Lopej                      | 14:00-15:00<br>UT P2                              | 14:00-15:00<br>UT P2                             | 17,00- 18,15<br>Telocvičňa P2           | 16,30 - 18,00<br>Telocvičňa<br>Mazornik |  |                                       |                               |                        |                        | 17,15 UT P2 | 15,00 CVC     |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
|          |           | 10:00 - 11:30<br>Skalica                            | 7:00 - 9:15<br>Skupinové<br>tréninky Lopej | 7:00 - 9:15<br>Skupinové<br>tréninky Lopej | 7:00 - 9:15<br>Skupinové<br>tréninky Lopej |   |   | 9,50-11,30<br>Športová<br>príprava 5-7<br>ročník  | 8,00-9,40<br>Športová<br>príprava 6<br>ročník     | 9,50-11,30<br>Športová<br>príprava 5-7<br>ročník |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
| Streda   | 19.01.    | 10:00 - 11:30<br>Skalica                            | Sila - ráno<br>individuálne<br>(Klusy)     | Sila - ráno<br>individuálne<br>(Klusy)     | Sila - ráno<br>individuálne<br>(Klusy)     | 8:45-9,40<br>Športová<br>príprava 8-9<br>ročník   | 8:45-9,40<br>Športová<br>príprava 8-9<br>ročník   |   |   |  |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
|          |           | 14:00 - 16:00<br>GYM Zelpo                          | 14:40-16:30<br>Sila+ Skalica               | 16:15-18:00<br>Sila+Skalica                | 16:15-18:00<br>Sila+Skalica                | 14:45 - 16:30 P2                                  | 14:45 - 16:30 P2                                  | 15:00 - 16:30<br>Štavičnica                       | 15:00-16:30<br>Telocvičňa Lopej                   | 15:00-16:30<br>Telocvičňa Lopej                  |   |   |  |                                       | 17,00- 18,15<br>Telocvičňa P2 | 15,00 Malá<br>UT Lopej | 15,00 Malá<br>UT Lopej |             |               | 15,00 CVC              | 15,00 CVC        | 16,30 hala<br>Mazornik                       |                                   |                                      |  |
| Štvrtok  | 20.01.    | 11:00 - 12:30<br>Skalica                            | Sila - ráno<br>individuálne<br>(Klusy)     | Sila - ráno<br>individuálne<br>(Klusy)     | Sila - ráno<br>individuálne<br>(Klusy)     |   |   |   |   |  |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
|          |           | 13:30-14:45<br>Skalica+reg<br>(hala+bazén)          | 15:15-16:30<br>Skalica+reg                 | 15:15-16:30<br>Skalica+reg                 | 15:15-16:30<br>Skalica+reg                 | 13:30-15:00<br>Športová<br>príprava 8-9<br>ročník | 13:30-15:00<br>Športová<br>príprava 8-9<br>ročník | 13:30-15:00<br>Športová<br>príprava 7-6<br>ročník | 13:30-15:00<br>Športová<br>príprava 7-5<br>ročník |  |   | 18,00 - 19,00<br>Telocvičňa<br>Mazornik | 17,00- 18,15<br>Telocvičňa P2          | 16,30 - 18,00<br>Štavičnica           | 16,30 - 18,00<br>Štavičnica   | 17,00 Skalica          |                        |             | 17,15 UT P2   | 14,30 hala<br>Mazornik |                  |  |                                   |                                      |  |
| Piatok   | 21.01.    |   |  |  |  |   |   |   |   |  |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
|          |           | 13:00 PZ<br>Slovan<br>Bratislava                    | 13:00-14:30<br>Skalica                     | 16:00-17:15<br>Skalica                     | 16:00-17:15<br>Skalica                     | 14:30-15:45<br>Skalica                            | 14:30-15:45<br>Skalica                            | 14:45 - 16:30 P2                                  | 14:45 - 16:30 P2                                  | 14:45 - 16:30 P2                                 | 15,00 - 16,30<br>Telocvičňa<br>Mazornik | 17,00- 18,15<br>Telocvičňa P2           |  |                                       |                               |                        |                        |             | 17,30 Skalica | 17,30 Skalica          | 16,30 UT P2      | 16,30 UT P2                                  | 16,30 hala<br>Mazornik            |                                      |  |
| Sobota   | 22.01.    | 12:45 PZ<br>Humenné<br>Vysoké Tatry                 | Spišská Nová V.<br>(von) 10,30             | Prešov (Skalica)<br>13,00                  | Prešov (Skalica)<br>15,00                  | Pohronie<br>(Skalica) 10,00                       | Pohronie<br>(Skalica) 11:30                       | Brezno ( P2)<br>10,00                             | Brezno ( P2)<br>10,00                             | Mazornik turnaj<br>9,00                          |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        | PZ U-13<br>FK ŽP | Turnaj<br>Mazornik                           |                                   |                                      |  |
|          |           |   |  |  |  |   |   | Turnaj Mazornik                                   |   |  |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        |                  |  |                                   |                                      |  |
| Nedeľa   | 23.01.    |   |  |  |  |   |   |   |   |  |   |   |  |                                       |                               |                        |                        |             |               |                        |                  | Č.Balog<br>(Skalica) -<br>Braváčovo<br>14,00 | U-19<br>(Skalica)<br>L'upča 10,00 | U-17<br>(Skalica)<br>Revúca<br>12,00 |  |