

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	Značky	VALASKÁ	BREZNO		Prípravky
		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	14.02.		15:00sila Lopej/16:30 Skalica	15:00-16:30 Skalica/17:00 sila Lopej	15:00-16:30 Skalica/17:00 sila Lopej	14:45 - 16:30 P2	14:45 - 16:30 P2	15:00 - 16:30 Štiavnička	15:00-16:30 Telocvična Lopej	15:00-16:30 Telocvična Lopej	15:00- 16:00 Telocvična Mazornik	16:00- 17:00 Telocvična Mazornik	16:00-17:00 Telocvična Mazornik	17:00 - 18:30 Štiavnička	17:00 - 18:30 Štiavnička			15:30 Mazornik	15:30 Mazornik			
	15.02.	10:00 - 11:30 Skalica	7:00 - 9:15 Skupinové tréningy Lopej	7:00 - 9:15 Skupinové tréningy Lopej	7:00 - 9:15 Skupinové tréningy Lopej			9,50-11,30 Športová príprava 5-7 ročník	8,00-9,40 Športová príprava 6 ročník	9,50-11,30 Športová príprava 5-7 ročník								15:00 UT P2	15:00 UT P2			
Utorok	14:15 - 16:15 GYM Zelpo	15:00-16:30 Skalica	16:30-18:00 Skalica	16:30-18:00 Skalica	15:00-16:30 UT Lopej	15:00 - 16:30 Štiavnička	14:00-15:00 UT P2	14:00-15:00 UT P2	14:00-15:00 UT P2	17,00- 18,15 Telocvična P2	16,30 - 18,00 Telocvična Mazornik					18:30 Skalica + Hronec	17,00 UT P2	17,00 UT P2				
	11:00 - 12:30 Skalica	Sila - ráno individuálne (Klusy)	Sila - ráno individuálne (Klusy)	Sila - ráno individuálne (Klusy)	8:45-9,40 Športová príprava 8-9 ročník	8:45-9,40 Športová príprava 8-9 ročník																
Streda	16.02.		porada 13:00	porada 13:00	porada 13:00	porada 13:00	porada 13:00	porada 13:00	porada 13:00					17,00- 18,15 Telocvična P2				16,30 hala Mazornik	16,30 hala Mazornik			
		14:40 - 16:15 Sila+ Skalica	16:15-17:45 Skalica	16:15-17:45 Skalica	14:45 - 16:30 P2	14:45 - 16:30 P2	15:00 - 16:30 Štiavnička	15:00-16:30 Telocvična Lopej	15:00-16:30 Telocvična Lopej					15,00 Malá UT Lopej	15,00 Malá UT Lopej	18,00 Podkonice (Skalica)	17,00 UT P2	17,00 UT P2				
Štvrtok	17.02.	11:00 - 12:30 Skalica	Sila - ráno individuálne (Klusy)															15,00 UT P2	15,00 UT P2			
		15:00-16:30 Skalica/ REGE STUPKA	16:30-18:00 Skalica/REGE STUPKA	16:30-18:00 Skalica/REGE STUPKA	13:30-15:00 Športová príprava 8-9 ročník	13:30-15:00 Športová príprava 8-9 ročník	13:30-15:00 Športová príprava 7-6 ročník	13:30-15:00 Športová príprava 7-5 ročník		18,00 - 19,00 Telocvična Mazornik	17,00- 18,15 Telocvična P2			17,00 - 18:30 Štiavnička	17,00 - 18:30 Štiavnička	18,00 Podkonice (Skalica)						
Piatok	18.02.	12:30 - 14:00 Skalica	porada 9:00	porada 9:00	porada 9:00	porada 9:00	porada 9:00	porada 9:00	porada 9:00									16,30 UT P2	14,45 FK ŽP UT P2			
		18:00 PZ Prešov Zelpo aréna	Dukla (Dukla) 13,00	16:00-17:30 Skalica	16:00-17:30 Skalica	14:30-15:45 Skalica	14:30-15:45 Skalica	14:45 - 16:30 P2 Brezno 8+1		15:00-16:30 Telocvična Lopej	15,00 - 16,30 Telocvična Mazornik	17,00- 18,15 Telocvična P2					18,00 Skalica	18,00 Skalica	16,30 hala Mazornik	16,30 hala Mazornik		
Sobota	19.02.	9:00 - 10:00 Skalica 11:00 PZ Rakytovce Skalica		Žilina (Žilina) 11:00	Žilina (Žilina) 13:00	R.Sobota (R. Sobota) 10:00	R.Sobota (R. Sobota) 12:00			9,00 -12,00 telocvična závadka Turnaj 4+1			12,00 - 15,00 telocvična závadka Turnaj 5+1			Valaská (Skalica) ??? 17,00	Partizán ČB (Skalica) Hriňová14,00			9,00 turnaj Závadka 12,00 turnaj Závadka		
Nedeľa	20.02.																	U-19 (Skalica) KNM 11:00 a 13:15				