

Individuální příprava hráčů FK Uhlířské Janovice



St- 29. 6. 2016 - 30 min výběh
Čt- 30. 6. 2016 - 40 min výběh
Pá- 1. 7. 2016 - Volno
So- 2. 7. 2016 - 2x 25min výběh (mezi běhy 5min pauza)
Ne- 3. 7. 2016 - Posilovna(10x klik, 20x sedleh, 15x dřep, 10x výpad) 8 sérií BEZ pauzy!
Po- 4. 7. 2016 - 60min fartlek (5min svižný běh/ 2,5min chůze)
Út- 5. 7. 2016 - Volno(Sport- tenis, kolo, brusle, ...)
St- 6. 7. 2016 - Posilovna(10x angličák) 8 sérií mezi sériemi 15s pauza
Čt- 7. 7. 2016 - 5x1km do 5 min (mezi běhy 5min pauza)
Pá- 8. 7. 2016 - Volno(Sport- tenis, kolo, brusle, ...)
So- 9. 7. 2016 - Posilovna(10x klik, 20x sedleh, 15x dřep, 10x výpad) 8 sérií BEZ pauzy!
Ne- 10. 7. 2016 - 6x60m na 75% (odpočinek mezi běhy 1min) 2min pauza (3x10min svižný běh)
Po- 11. 7. 2016 - Volno

Út- 12. 7. 2016 - V 17:30 SRAZ NA HŘIŠTI - ZAHÁJENÍ PŘÍRAVY

St- 13. 7. 2016 - Trénink
Čt- 14. 7. 2016 - Trénink
Pá- 15. 7. 2016 - Volno
So- 16. 7. 2016- Trénink
Ne-17. 7. 2016 - Volno
Po- 18. 7. 2016 - Volno
Út- 19. 7. 2016 - Trénink
St- 20. 7. 2016 - Trénink
Čt- 21. 7. 2016 - Trénink
Pá- 22. 7. 2016 - Volno
So- 23. 7. 2016 - Volno
Ne- 24. 7. 2016 - Přípravné utkání (Velim - UJ)
Po- 25. 7. 2016 - Volno
Út- 26. 7. 2016 - Trénink
St- 27. 7. 2016 - Trénink
Čt- 28. 7. 2016 - Trénink
Pá- 29. 7. 2016 - Volno
So- 30. 7. 2016 - Přípravné utkání (Sokoleč - UJ)
Ne- 31. 7. 2016 - Volno
Po- 1. 8. 2016 - Volno
Út- 2. 8. 2016 - Trénink
St- 3. 8. 2016 - Trénink
Čt- 4. 8. 2016 - Trénink
Pá- 5. 8. 2016 - Volno
So- 6. 8. 2016 - Přípravné utkání (UJ - Ledec)

Ne- 7. 8. 2016 - Volno
Po- 8. 8. 2016 - Volno
Út- 9. 8. 2016 - Trénink
St- 10. 8. 2016 - Trénink
Čt- 11. 8. 2016 - Trénink
Pá- 12. 8. 2016 - Volno
So- 13. 8. 2016 - Přípravné utkání (UJ - Sadská)
Ne- 14. 8. 2016 - Volno
Po- 15. 8. 2016 - Volno
Út- 16. 8. 2016 - Trénink
St- 17. 8. 2016 - Volno
Čt- 18. 8. 2016 - Trénink
Pá- 19. 8. 2016 - Volno
So- 20. 8. 2016 - Přípravné utkání (UJ - Pátek)
Ne- 21. 8. 2016 - Volno
Po- 22. 8. 2016 - Volno
Út- 23. 8. 2016 - Trénink
St- 24. 8. 2016 - Volno
Čt- 25. 8. 2016 - Trénink
Pá- 26. 8. 2016 - Volno

So -27. 8. 2016 - Mistrovské utkání

