

Letní příprava 2014 - FBC Vikings Kopřivnice

datum		čas	místo		poznámky
pondělí	16.6.	18:00	výběh - Paseky	mapa	trasa cca 10 km bez většího převýšení
středa	18.6.	18:00	výběh - Libotín	mapa	trasa cca 10 km bez většího převýšení
pátek	20.6.	18:00	kolo	mapa	trasa cca 40 km bez většího převýšení
pondělí	23.6.	18:00	výběh - Orinoko/Příbor	mapa	trasa cca 10 km bez většího převýšení
středa	25.6.	18:00	výběh - Bílá hora	mapa	trasa cca 8 km s převýšením + 3x posilování
pátek	27.6.	18:00	kolo	mapa	trasa cca 40 Km mírně kopcovitý terén
pondělí	30.6.	18:00	výběh - Bílá hora	mapa	trasa cca 8 km s převýšením + 3x posilování
středa	2.7.	18:00	výběh - Červený kámen	mapa	trasa cca 8 km s převýšením + 3x posilování
pátek	4.7.	18:00	kolo	mapa	trasa cca 40 Km kopcovitý terén
pondělí	7.7.	18:00	výběh - Červený kámen	mapa	trasa cca 8 km s převýšením + 3x posilování
středa	9.7.		volno		relax
pátek	11.7.		volno		relax
pondělí	12.7.		volno		relax
středa	16.7.	18:00 - 19:30	tělocvična ZŠ M. Horákové		posilování, s holí HČJ - vedení míčku, nahrávky
pátek	18.7.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ M. Horákové		atlet. abeceda, opakované delší sprinty cca 100 - 200 m, posilování (velká zátěž/málo opakování 3x)
pondělí	21.7.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ Alšova		atlet. abeceda, opakované delší sprinty cca 100 - 200 m, posilování (velká zátěž/málo opakování 3x)
středa	23.7.	18:00 - 19:30	tělocvična ZŠ M. Horákové		posilování, s holí HČJ - vedení míčku, nahrávky
pátek	25.7.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ M. Horákové		atlet. abeceda, opakované delší sprinty cca 100 - 200 m, posilování (velká zátěž/málo opakování 3x)
pondělí	28.7.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ Alšova		atlet. abeceda, opakované kratší sprinty cca 60 - 80 m, posilování (střední zátěž/hodně opakování 5x)
středa	30.7.	18:00 - 19:30	tělocvična ZŠ M. Horákové		posilování, s holí HČJ - vedení míčku, nahrávky, hra 2:2/3:3
pátek	1.8.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ M. Horákové		atlet. abeceda, opakované kratší sprinty cca 60 - 80 m, posilování (střední zátěž/hodně opakování 5x)
pondělí	4.8.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ Alšova		atlet. abeceda, opakované kratší sprinty cca 60 - 80 m, posilování (střední zátěž/hodně opakování 5x)
středa	6.8.	18:00 - 19:30	tělocvična ZŠ M. Horákové		posilování, s holí HČJ - vedení míčku, nahrávky, hra 2:2/3:3
pátek	8.8.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ M. Horákové		atlet. abeceda, opakované kratší sprinty cca 60 - 80 m, posilování (střední zátěž/hodně opakování 5x)
pondělí	11.8.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ Alšova		atlet. abeceda, opakované krátké sprinty cca 30 - 50 m, posilování (na rychlost, 5-6x), švihadla
středa	13.8.	18:00 - 19:30	tělocvična ZŠ M. Horákové		posilování, s holí HČJ - vedení míčku, nahrávky, hra 2:2/3:3
pátek	15.8.	18:00 - 19:30	hřiště M. Horákové		atlet. abeceda, opakované krátké sprinty cca 30 - 50 m, posilování (na rychlost, 5-6x), švihadla
pondělí	18.8.		volno		relax
středa	20.8.		volno		relax
pátek	22.8.		volno		relax
pondělí	25.8.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ Alšova		atlet. abeceda, opakované krátké sprinty cca 30 - 50 m, posilování (na rychlost, 5-6x), švihadla
středa	27.8.	18:00 - 19:30	tělocvična ZŠ M. Horákové		posilování, s holí HČJ - vedení míčku, nahrávky, hra 2:2/3:3
pátek	29.8.	18:00 - 19:30	hřiště ZŠ M. Horákové		atlet. abeceda, opakované krátké sprinty cca 30 - 50 m, posilování (na rychlost, 5-6x), švihadla
pondělí	1.9.	20:00 - 21:30	hala SOU první trénink		

Poznámka 1: v případě nepříznivého počasí a venkovního tréninku (16.6. - 7.7.) je sraz v 18:30 v posilovně na zimáku, vstup 35 Kč.

Poznámka 2: v případě špatného počasí od pátku 16.7. se automaticky trénink přesouvá do tělocvičny ZŠ Milady Horákové.

Poznámka 3: v případě špatného počasí v pondělky se od pondělí 21.7. automaticky pondělní trénink přesouvá do posilovny na zimáku.