

# TENINKOVÝ A ZÁPASOVÝ PLÁN "A" MUŽI BENÁTKY LEDEN, ÚNOR, BŘEZEN 2015

LEDEN 2015				ÚNOR 2015				BŘEZEN 2015			
Datum	Den	Čas	Plán	Datum	Den	Čas	Plán	Datum	Den	Čas	Plán
12.1.	PO	17:00	ZAHÁJENÍ ZIMNÍ PŘÍPRAVY TJ - hřiště	1.2.	NE	9:00	ODJEZD ZE SOUSTŘEDĚNÍ	1.3.	NE		VOLNO
				2.2.	PO		VOLNO	2.3.	PO	17:15	TJ - hřiště + regenerace
13.1.	ÚT		VOLNO	3.2.	ÚT	17:15	TJ - hřiště + regenerace	3.3.	ÚT		VOLNO
14.1.	ST	17:15	TJ - hřiště	4.2.	ST		VOLNO	4.3.	ST	17:15	TJ - hřiště
15.1.	ČT	17:15	TJ - hřiště	5.2.	ČT	17:15	TJ - hřiště	5.3.	ČT		VOLNO
16.1.	PÁ		VOLNO	6.2.	PÁ		VOLNO	6.3.	PÁ	17:00	TJ - hřiště
17.1.	SO	14:30	PU - Benátky - Štětí (KP)	7.2.	SO	14:30	PU - Benátky - Neratovice (DIV.)	7.3.	SO		VOLNO
18.1.	NE		VOLNO	8.2.	NE		VOLNO	8.3.	NE	14:30	MU - Benátky - Pěn./Turnov
19.1.	PO	17:15	TJ - posilovna + terén v MB	9.2.	PO	17:15	TJ - posilovna + terén v MB				
20.1.	ÚT		VOLNO	10.2.	ÚT		VOLNO				
21.1.	ST	17:15	TJ - hřiště + regenerace	11.2.	ST	18:00	PU - Benátky - Louňovice (ČFL)				
22.1.	ČT	17:15	TJ - hřiště	12.2.	ČT	17:15	TJ - hřiště				
23.1.	PÁ		VOLNO	13.2.	PÁ		VOLNO				
24.1.	SO	14:30	PU - Benátky - FKMB jun.	14.2.	SO	14:30	PU - Benátky - Union 2013 (ČFL)				
25.1.	NE		VOLNO	15.2.	NE		VOLNO				
26.1.	PO	17:15	TJ - hřiště + regenerace	16.2.	PO	17:15	TJ - posilovna + terén v MB				
27.1.	ÚT	17:15	TJ - hřiště	17.2.	ÚT		VOLNO				
28.1.	ST	16:00	ODJEZD NA SOUSTŘEDĚNÍ	18.2.	ST	17:15	TJ - hřiště + regenerace				
29.1.	ČT		KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	19.2.	ČT	17:15	TJ - hřiště				
30.1.	PÁ		KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	20.2.	PÁ		VOLNO				
31.1.	SO		KONDIČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	21.2.	SO	10:30	PU - Benátky - Aritma PH (DIV.)				
				22.2.	NE		VOLNO				
				23.2.	PO	17:15	TJ - hřiště + regenerace				
				24.2.	ÚT		VOLNO				
				25.2.	ST	18:00	PU - Benátky - Zápy (ČFL)				
				26.2.	ČT	17:15	TJ - hřiště + regenerace				
				27.2.	PÁ		VOLNO				
				28.2.	SO	14:30	PU - Benátky - Nymburk (KP)				

ZMĚNA PLÁNU VYHRAZENA !!

SRAZ PŘED TJ 15 min. V KABINĚ !!

SRAZ PŘED UTKÁNÍM 75 min. V KABINĚ !!

