

Predbežný plán zimnej prípravy MFK Rožňava U19/U17 na jar 2019



Január

Každý pondelok	tréning	18:45-20:30	v športovej hale tréning dnu
Každú stredu	tréning	18:30-20:00	v športovej hale tréning dnu
Každý piatok	tréning	17:30-19:00	v športovej hale tréning dnu

Február

01.02. pia tréning 17:30-19:00 v športovej hale tréning von aj dnu

02.02. sob prípravný zápas Juventus Košice U19 o 15:00

04.02. pon tréning 18:45-20:30 v športovej hale tréning dnu

06.02. str tréning 18:30-20:00 v športovej hale tréning von aj dnu

08.02. pia tréning 17:30-19:00 v športovej hale tréning von aj dnu

09.02. sob prípravný zápas Putnok U19/U17 ???

11.02. pon tréning 18:45-20:30 v športovej hale tréning dnu

12.02. uto prípravný zápas Kazinčarcika U19/U17 o 16:00

13.02. str tréning 18:30-20:00 v športovej hale tréning von aj dnu

15.02. pia tréning 17:30-19:00 v športovej hale tréning von aj dnu

Sústredenie 18.-23.02.

18.02. pon tréningy 10:00-11:30 a 14:30-16:00

19.02. uto tréning 10:00-11:30 a 14:30-16:00

20.02. str tréning 10:00-11:30 a 14:30-16:00+ regenerácia

21.02. štv tréning 10:00-11:30 a 14:30-16:00

22.02. pia tréning 10:00-11:30 a 14:30-16:00

23.02. sob prípravný zápas Edelény U19/U17 len jeden zápas s U19 o 11:00 + regenerácia

25.02. pon tréning 18:45-20:30 v športovej hale tréning dnu

27.02. str tréning 18:30-20:00 v športovej hale tréning von aj dnu

Predbežný plán zimnej prípravy MFK Rožňava U19/U17 na jar 2019



Marec

01.03. pia tréning 15:30-17:00 tréning von
03.03. ned prípravný zápas Lokomotíva Košice U17 o 15:00

04.03. pon tréning 15:30-17:00 tréning von
06.03. str tréning 15:30-17:00 tréning von
08.03. pia tréning 15:30-17:00 tréning von
09.03. sob prípravný zápas St. Ľubovňa U19/U17 o 11:30

11.03. pon tréning 15:30-17:00 tréning von
13.03. str tréning 15:30-17:00 tréning von
15.03. pia tréning 15:30-17:00 tréning von
17.03. ned prípravný zápas Rim. Sobota U19/U17

19.03. uto tréning 15:30-17:00 tréning von
21.03. štv tréning 15:30-17:00 tréning von
22.03. pia tréning 15:30-17:00 tréning von
24.03. ned prípravný zápas ???

26.03. uto tréning 15:30-17:00 tréning von
28.03. štv tréning 15:30-17:00 tréning von
29.03. pia tréning 15:30-17:00 tréning von
30.03. sob majstrovský zápas Gíraltoyce 10:00

Kontakty:

Július Benedik	manažér	0905 488 360
Peter Štyvar	tréner	0911 892 662
Ladislav Dávid	tréner	0915 903 183