

Tréningový mikrocyklus regionálne centrum Ružomberok od 01.01.2023

Zodpovedný tréner : Roman CIBULKA číslo tel. 0918 979 324, email : fmscroman@gmail.com

Adresa : Žilinská cesta 23 , 034 01 Ružomberok

	Fáza 1 /F1/					Fáza 2 /F2/				
	čas	miesto	náplň	tréner	sparing	čas	miesto	náplň	tréner	sparing
Pondelok	6:00 - 08:00	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak M.		15:30 - 17:30	STH ŠKST	Kondičná príprava + Servis, príjem	Cibulka R., Budiak M., Mikušiak M.	Bučko R.
Utorok	6:00 - 08:00	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak M.	Bučko R.	15:30 - 17:30	STH ŠKST	Kondičná príprava + Zásobník	Budiak M., Mikušiak M.	Blcha R. Pindura T.
Streda	6:00 - 08:00	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak M.	Bučko R.	15:30 - 17:30	STH ŠKST	Kondičná príprava + Zásobník	Cibulka R., Budiak M., Mikušiak M.	Bučko R.
Štvrtok	6:00 - 08:00	STH ŠKST	Herné kombinácie	Mikušiak M.	Bučko R.	15:30 - 17:30	STH ŠKST	Kombinácie a taktická príprava	Budiak M., Mikušiak M.	Kaššay A., Truska M., Pindura T.
Piatok	6:00 - 08:00	STH ŠKST	Psychologická príprava	Mikušiak M.		15:30 - 17:30	STH ŠKST	Prípravné a súťažné zápasy	Cibulka R., Budiak M., Mikušiak M.	
Sobota	Súťaže, Turnaje									
Nedeľa	Voľno, Regenerácia									

Organizačný pracovník : Matej ULICHÝ : 0905 464 074. Možnosť dohody individuálneho tréningu. Cena tréningu 15 €/t.j.