



Plán zimní přípravy – muži A (2011) - leden

8.1. sobota : 14.00 hod. (hřiště – Lipky) – zahajovací trénink

11.1. úterý : 18.00 hod. (posilovna – bazén) + bazén

12.1. středa : 18.15 hod. (spinning)

15.1. sobota : běžky (odjezd ráno)

18.1. úterý : 18.00 hod. (posilovna – bazén) + bazén

19.1. středa : 18.15 hod. (spinning)

22.1. sobota : běžky (odjezd ráno) nebo hřiště Lipky

25.1. úterý : 18.00 hod. (posilovna – bazén) + bazén

27.1. čtvrtek – 30.1. neděle: soustředění v Plánici (pension SantaFé)