

Tréningový mikrocyklus regionálne centrum Ružomberok od 01.01.2024

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

Adresa : Zilinská cesta 23 , 034 01 Ružomberok

	Fáza 1 / F1/						Fáza 2 / F2/					
	čas	miesto	náplň	tréner	sparing		čas	miesto	náplň	tréner	sparing	
Pondelok	06:00 - 07:30	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak M.			15:30 - 17:30	STH ŠKST	Kondičná príprava + servis-príjem	Budiak M., Mikušiak M.		
Utorok	06:00 - 07:30	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak M.			15:30 - 17:30	STH ŠKST	Herné kombinácie	Cibulka R., Budiak M., Mikušiak M.	Bučko R., Blcha R.	
Streda	06:00 - 07:30	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak M.	Bučko R.		15:30 - 17:30	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak M., Mikušiak M.	Bučko R., Pindura T.	
Štvrtok	06:00 - 07:30	STH ŠKST	Herné kombinácie	Cibulka R., Budiak M.	Bučko R.		15:30 - 17:30	STH ŠKST	Kombinácie a taktická príprava	Budiak M., Mikušiak M.	Kašay A., Pindura T.	
Piatok	06:00 - 07:30	STH ŠKST	Herné kombinácie	Budiak 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 ULIČNÝ : 0905 464 074. Možnosť dohody individuálneho tréningu. Cena tréningu 20 €/t.j.

Prenájom haly 25 € / hod do konca r.2024. V prípade záujmu možnosť ubytovania cena : 15 € na noc, raňajky + obed + večera cca 22 €