

TC - týdenní cyklus (minimálně plánovat týden dopředu)

Tréninkový jednotka TJ = 90 min.

Podzimní soutěžní období (PSO)

Varianta 3

Datum: 4.10.2011

Tým:

U09 MPŘ A

Sezóna:

2011/2012

Datum	Den	Čas	Místo	Činnost	č.TJ	Hlavní náplň TJ - I. fáze					č.TJ	Hlavní náplň TJ - II. fáze					č. TJ	Hlavní náplň TJ - III. fáze				
						KO	R	HK	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní
29.8	PO	16:15-17:45	Zlíchov (T.)	trénink, sraz 16:00 na Zlíchově	7./PZ																	
30.8	ÚT																					
31.8	ST	16:15-17:45	Zlíchov (T.)	trénink, sraz 16:00 na Zlíchově	8./PZ																	
1.9	ČT	16:15-17:45	Zlíchov (T.)	trénink, sraz 16:00 na Zlíchově	9./PZ																	
2.9	PÁ	16:00-18:30	Zlíchov (T.)	Zlíchov A x Union Vršovice	MZ	mistrovský záp. od 17:00																
3.9	SO																					
4.9	NE																					
5.9	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	10.																	
6.9	ÚT																					
7.9	ST	15:15-17:45	Zličín (T.)	Zličín A x Zlíchov A	MZ	mistrovský záp. od 16:15																
8.9	ČT																					
9.9	PÁ	16:00-18:30	Hostivař (T.)	Hostivař x Zlíchov A	MZ	mistrovský záp. od 17:00																
10.9	SO																					
11.9	NE																					
12.9	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	11.																	
13.9	ÚT																					
14.9	ST	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	12.																	
15.9	ČT																					
16.9	PÁ	16:00-18:30	Zlíchov (T.)	Zlíchov A x Kolovraty	MZ	mistrovský záp. od 17:00																
17.9	SO																					
18.9	NE																					
19.9	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	13.																	
20.9	ÚT																					
21.9	ST	16:00-18:30	Zlíchov (T.)	Zlíchov A x 1999 Praha	MZ	mistrovský záp. od 17:00																
22.9	ČT																					
23.9	PÁ	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	14.																	
24.9	SO	11:45-14:15	Radotín (UMT.)	Radotín x Zlíchov A	MZ	mistrovský záp. od 12:45																
25.9	NE																					
26.9	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	15.																	
27.9	ÚT																					
28.9	ST	16:00-18:30	Zlíchov (T.)	Zlíchov A x Loko Vltavín	MZ	mistrovský záp. od 17:00 - přeloženo z 30.9.					Státní svátek											
29.9	ČT																					
30.9	PÁ	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	16.																	
1.10	SO																					
2.10	NE																					
3.10	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	17.																	
4.10	ÚT																					
5.10	ST	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	18.																	
6.10	ČT																					
7.10	PÁ	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	19.																	
8.10	SO																					
9.10	NE	9:45-12:15	P. Kopanina (T.)	Přední Kopanina x Zlíchov A	MZ	mistrovský záp. od 10:45																
10.10	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	20.																	
11.10	ÚT																					
12.10	ST	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	21.																	
13.10	ČT																					

Datum	Den	Čas	Místo	Činnost	č.TJ	Hlavní náplň TJ - I. fáze					č.TJ	Hlavní náplň TJ - II. fáze					č. TJ	Hlavní náplň TJ - III. fáze							
						KO	R	HK	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní		KO	R	HS	S	Ostatní			
14.10	PÁ	16:00-18:30	Zlíchov (T.)	Zlíchov A x Braník	MZ	mistrovský záp. od 17:00																			
15.10	SO																								
16.10	NE																								
17.10	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	22.																				
18.10	ÚT																								
19.10	ST	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	23.																				
20.10	ČT																								
21.10	PÁ	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	24.																				
22.10	SO																								
23.10	NE	12:30-15:00	Kunratice (T.)	Kunratice A x Zlíchov A	MZ	mistrovský záp. od 13:30																			
24.10	PO	16:00-18:30	Zlíchov (T.)	Zlíchov A x Vyšehrad	MZ	mistrovský záp. od 17:00 - přeloženo z 26.9.																			
25.10	ÚT																								
26.10	ST			Podzimní prázdniny.																					
27.10	ČT			Podzimní prázdniny.																					
28.10	PÁ			Státní svátek																					
29.10	SO																								
30.10	NE																								
31.10	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	26.																				
1.11	ÚT																								
2.11	ST	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	27.																				
3.11	ČT																								
4.11	PÁ	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	28.																				
5.11	SO	11:30-14:00	Zbraslav (Písek)	Zbraslav x Zlíchov A	MZ	mistrovský záp. od 12:30																			
6.11	NE																								
7.11	PO	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	29.																				
8.11	ÚT																								
9.11	ST	15:15-16:45	ZŠ Chaplinovo	trénink, sraz v 15:00 hod	30.																				
10.11	ČT																								
11.11	PÁ	16:00-18:30	Zlíchov (T.)	Zlíchov A x Lipence	MZ	mistrovský záp. od 17:00																			
12.11	SO																								
13.11	NE																								
CELKEM min.						0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
CELKEM hod.						0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
Legenda																Sumarizace za období:									
KO - Koordinace, obratnost, technika s míčem						R - rozvoj rychlosti					PO - pohyblivost					K - kompenzační cvičení					KO	0,0	hod	#DIV/0!	
HK/HS - herní kombinace/herní systémy						MZ - mistrovský zápas					PZ - přátelský zápas					ZT - zápasový turnaj					R	0,0	hod	#DIV/0!	
- utkání, zápas, turnaj											T. - povrch tráva					UMT - povrch umělá tráva					HK	0,0	hod	#DIV/0!	
- domácí utkání																					S	0,0	hod	#DIV/0!	