



Týždenný mikrocyklus FK Železiarne Podbrezová a.s. 2024/25

	I.L	I.LSD	I.LMD		I.LSŽ		I.LMŽ		PRÍPRAVKY					JUNIOKY	ŽIAČKY	Brankári	Osrblie	VALASKÁ	BREZNO					
			U19	U17	U16	U15	U14	U13	U12	U11	U10	U9	U8	U7	WU19				WU15	MUŽI	MUŽI	DORASTI/ŽIAČI		Prípravky
			2006 - 2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2006				2010			U19,U17	U15,U13	
Pondelok 30.09.	16:00 - 17:30 Valaská + Fitness	15:00 - 16:30 Skalica	16:30 - 18:00 Skalica	15:00 - 16:30 Skalica	15:00 - 16:30 P2	15:00 - 16:30 Kaufland	15:00 - 16:30 Kaufland	15:00 - 16:30 Kaufland	ŽP-Dukla (17:00) Skalica	ŽP-Dukla (17:00) Kaufland	ŽP-Dukla (17:00) Kaufland													
Utorok 01.10.	11:00 - 12:30 Valaská /Mýto+ Fitness	Sila - Štavníčka 7:50 - 9:20	15:00 - 16:30 Skalica	15:00 - 16:30 Skalica	16:00 - 17:30 Skalica	15:00 - 16:30 Kaufland / P2	15:00 - 16:30 Kaufland / Lopej						17:00 - 18:30 P2	17:00 - 18:30 P2	16:30 - 17:45 UT Kaufland	16:30 - 17:45 UT Kaufland								
Streda 02.10.		Testovanie SFZ	Testovanie SFZ	Testovanie SFZ	Testovanie SFZ	Testovanie SFZ																		
	11:00 - 12:30 Valaská /Mýto+ Fitness	15:30 - 16:45 Skalica	14:30 - 15:45 Skalica	16:30 - 18:00 Skalica	15:00 - 16:30 Brezenska /Kaufland	15:00 - 16:30 Brezenska / P2	15:00 - 16:30 Kaufland	15:00 - 16:30 Kaufland	17:00 - 18:45 Kaufland	17:00 - 18:45 Kaufland	17:00 - 18:15 Kaufland													
Štvrtok 03.10.	11:00 - 12:30 Valaská/ Mýto+ Fitness	16:00 - 17:00 Skalica Individualizácia	15:00 - 16:00 Skalica Individualizácia	14:30 - 16:00 Skalica Individualizácia									16:45 - 18:00 Kaufland	16:45 - 18:00 Kaufland	17:00 - 18:30 UT Skalica	17:00 - 18:30 UT Skalica								
				16:00 - 17:00 regenerácia Štupka																				
Piatok 04.10.	16:00 - 17:30 Zelpo	16:00 - 17:30 Skalica	14:30 - 16:00 Skalica	14:30 - 16:00 Skalica	14:00 - 15:30 Brezenska/ Kaufland	14:15- 15:30 Brezenská / Kaufland	15:00 - 16:30 P2	14:00 - 15:30 P2	15:30 - 17:00 Kaufland	16:45 - 18:00 Skalica	16:45 - 18:00 P2													
Sobota 05.10.	ŽP - Trnava MZ (Zelpo) 18:00 hod		ŽP-Hamsik MZ (11:00) Skalica	ŽP-Hamsik MZ (13:15) Skalica	ŽP-Ružomberok MZ (12:00) Banisko	ŽP-Ružomberok MZ (10:00) Banisko																		
Nedeľa 06.10.							Ružomberok-ŽP MZ (10:00) Ružomberok (Balcar)	Ružomberok-ŽP MZ (11:30) Ružomberok (Balcar)						ŽP - ZL Moravce MZ (10:00) Banisko	R. Sobota -ŽP MZ (10:00) R. Sobota					Valaská - Č. Balog MZ (15:00) Valaská				

poprosím posunúť začiatok tréningov na 16.15, alebo na P2. Komerčia na kauflande začína o 17.30

17:00

17:00