

**FC Tempo Praha U13**  
sezóna 2019/2020

**Předběžný plán letní přípravy**



Den	Datum	Sraz	Začátek	Akce	Místo	Poznámka	
PO	12.08.2019	16:00	16:30	Trénink	Tempo	úvodní TJ, konec cca 19:00	
ÚT	13.08.2019	16:00	16:30	Trénink	Tempo	konec 18:30-19:00	
ST	14.08.2019	16:00	16:30	Trénink	Tempo	konec 18:30-19:00	
ČT	15.08.2019	16:00	16:30	Trénink	Tempo	konec 18:30-19:00	
PÁ	16.08.2019						
SO	17.08.2019			Soustředění	Darovanský Dvůr	příjezd ráno, cca 8-9	
NE	18.08.2019			Soustředění	Darovanský Dvůr		
PO	19.08.2019			<b>PU - Petřín Plzeň</b>	<b>Darovanský Dvůr</b>		
ÚT	20.08.2019			<b>PU - Viktoria Plzeň</b>	<b>Darovanský Dvůr</b>		
ST	21.08.2019			Soustředění	Darovanský Dvůr	odjezd odpo, cca 17-18	
ČT	22.08.2019			V Praze bazén		dobrovolný, podle zájmu	
PÁ	23.08.2019			VOLNO			
SO	24.08.2019			VOLNO			
NE	25.08.2019			VOLNO			
PO	26.08.2019	9:00	9:30	Trénink / PU - 2 fáze	Tempo	konec odpoledne	
ÚT	27.08.2019	9:00	9:30	Trénink	Tempo	konec 12:00	
ST	28.08.2019			<b>PU Třinec</b>	<b>Slezsko</b>	<b>odjezd ráno vlakem</b>	
ČT	29.08.2019			<b>PU Vítkovice</b>	<b>Slezsko</b>	<b>příjezd večer vlakem</b>	
PÁ	30.08.2019						
SO	31.08.2019	<b>MU ? / PU - určitě budeme hrát</b>					
NE	01.09.2019						
PO	02.09.2019	16:30	17:00	Trénink	Tempo		

**poté nájezd na běžný tréninkový režim**

**tréninky 3x týdně, čtvrtý trénink zpočátku 1x14 dní dobrovolný formou jiného sportu**

**od zimního tréninkového režimu počítáme s pevným přechodem na 4 TJ týdně**

**ZMĚNY VYHRAZENY !!!**

**Trenér Petr Havlíček, tel. 774 285 423**