

## TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN AKADEMIE SK DYNAMO ČESKÉ BUDĚJOVICE (9.12.-15.12.2024)

Datum	U19							U18							U17							U16						
	Hlavní trenér			Stanislav ROŽBOUD				Hlavní trenér			Filip TONCAR				Hlavní trenér			Jan KOLČAVA				Hlavní trenér			Jiří GERSTNER			
	Asistent trenéra			František MERTL				Asistent trenéra			Marek PETERKA				Asistent trenéra			Jan HUŠEK				Asistent trenéra			Tomáš PECKA			
	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo
9.12.	PO						PO							PO				16.00-17.30	TJ	hala	PO							
10.12.	ÚT						ÚT							ÚT				16.00-17.30	TJ	hala	ÚT							
11.12.	ST						ST							ST				16.00-17.30	TJ	hala	ST							
12.12.	ČT						ČT							ČT							ČT							
13.12.	PÁ						PÁ							PÁ							PÁ							
14.12.	SO				volno		SO				volno			SO				volno			SO				volno			
15.12.	NE				volno		NE				volno			NE				volno			NE				volno			

Datum	U15							U14							U13							U12						
	Hlavní trenér			Jiří HRBÁČ				Hlavní trenér			Radim POUZAR				Hlavní trenér			Petr ČIŽEK				Hlavní trenér			Jiří VLČEK			
	Asistent trenéra			Karel ONDRÁČEK				Asistent trenéra			Jakub HRIC				Asistent trenéra			Tomáš MORAVEC				Asistent trenéra			MARTIN ŠUBA			
	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	čas	činnost	místo
9.12.	PO						PO							PO				14.30-16.00	TJ	UMT	PO				14.30-16.00	TJ	UMT	
10.12.	ÚT						ÚT							ÚT				14.30-16.00	TJ	UMT	ÚT				14.30-16.00	TJ	UMT	
11.12.	ST						ST							ST							ST							
12.12.	ČT						ČT							ČT				14.30-16.00	TJ	UMT	ČT				14.30-16.00	TJ	UMT	
13.12.	PÁ						PÁ							PÁ				14.30-16.00	TJ	hala	PÁ							
14.12.	SO				volno		SO				volno			SO	10.00	PU		SKD - SKP U14		UMT	SO	12.00	PU		SKD - SKP U13		UMT	
15.12.	NE				volno		NE				volno			NE				volno			NE				volno			

Datum	U11							U10							U9							U8						
	Hlavní trenér			Radek HRŮZA				Hlavní trenér			Pavel HOUZIM				Hlavní trenér			Radek ALTMANN				Hlavní trenér			Jan MACÍK			
	Asistent trenéra			Matěj KRATOCHVÍL, Stanislav LEGDAN				Asistent trenéra			Pavel ZÁVIŠ, Vojtěch KOUTSKÝ				Asistent trenéra			Petr TOMŠŮ, Lukáš KOČÍ				Asistent trenéra			Zbyněk NĚMECKÝ			
	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo				
9.12.	PO							PO						PO							PO	17.30 - 19.00			TJ		malá UMT	
10.12.	ÚT	17.30 - 19.00		TJ		UMT		ÚT	17.30 - 19.00		TJ		UMT	ÚT	17.30 - 19.00		TJ		UMT	ÚT								
11.12.	ST	17.30 - 19.00		TJ		UMT		ST	17.30 - 19.00		TJ		UMT	ST	17.00 - 18.30		TJ		ZŠ Matice	ST	17.30 - 19.00		TJ			ZŠ Nerudova		
12.12.	ČT	17.30 - 19.00		TJ + PU		UMT		ČT	17.30 - 19.00		TJ		UMT	ČT	17.30 - 19.00		TJ		UMT	ČT	17.00 - 18.30		TJ			ZŠ Matice		
13.12.	PÁ							PÁ						PÁ							PÁ							
14.12.	SO				volno			SO				volno			SO				volno		SO				volno			
15.12.	NE				volno			NE	10.00	ZWL	Turnaj - SKD,SKP,FCT, Dačice	hala		NE				volno		NE				volno				

Datum	U7				U6				BRANKÁŘSKÝ TRÉNINK - DOROST				BRANKÁŘSKÝ TRÉNINK - ŽÁCI + PŘÍPRAVKY			
	Hlavní trenér		Anna MATĚJKOVÁ		Hlavní trenér		Anna MATĚJKOVÁ		Hlavní trenér		Zdeněk KŘÍŽEK		Hlavní trenér		Zdeněk KŘÍŽEK	
	Asistent trenéra		Petr HASENŮHRL, Radomil PROCHÁZKA		Asistent trenéra		VONDŘYSKOVÁ T., KRATOCHVÍLOVÁ M., BOČKAVOVÁ J.		Asistent trenéra		Jiří NAVRÁTIL		Hlavní trenér		Jiří NAVRÁTIL	
	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo
9.12.	PO	17.00 - 18.30	TJ	ZŠ Matice	PO	17.00 - 18.00	TJ	Trocnovská	PO				PO			
10.12.	ÚT				ÚT	17.00 - 18.00	TJ	Trocnovská	ÚT				ÚT			
11.12.	ST	16.00 - 17.30	TJ	ZŠ Nerudova	ST				ST				ST			
12.12.	ČT				ČT	17.00 - 18.00	TJ	Trocnovská	ČT				ČT			
13.12.	PÁ				PÁ				PÁ				PÁ			
14.12.	SO				SO				SO				SO			
15.12.	NE				NE				NE				NE			

Datum	ŽENY				WU 18 - DOROSTENKY "A"				WU 18 - DOROSTENKY "B"				WU 15 - ŽÁKYNĚ			
	Hlavní trenér		SLEPIČKA Vít		Hlavní trenér		Vladimír BOŽOVSKÝ		Hlavní trenér		Martin DVOŘÁK		Hlavní trenér		Denis PREČLÍK	
	Asistent trenéra		FILOUŠ Jiří		Asistent trenéra		Sebastien BÖHM		Asistent trenéra		Pavel OSMANČÍK		Asistent trenéra		KUBIČKOVÁ Adéla	
	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo	den	čas	činnost	místo
9.12.	PO				PO	17.30 - 19.00	TJ	UMT	PO	17.30 - 19.00	TJ	UMT	PO	17.30 - 19.00	TJ	UMT + hala
10.12.	ÚT				ÚT				ÚT				ÚT			
11.12.	ST				ST	17.30 - 19.00	TJ	UMT	ST	17.30 - 19.00	TJ	UMT	ST	17.30 - 19.00	TJ	UMT
12.12.	ČT				ČT	17.30 - 19.00	TJ	UMT	ČT	17.30 - 19.00	TJ	UMT	ČT	17.30 - 19.00	TJ	UMT
13.12.	PÁ				PÁ				PÁ				PÁ			
14.12.	SO				SO				SO				SO			
15.12.	NE				NE				NE				NE			

PT	Postový trénink	R, A	Rychlost, Agility	IT	Individuální trénink	S	Síla	A	Atletika	TP	týmová porada	FCM	Figh club Metropol
MH	Malá hra	VH	Velká hra	TE-TA	Technico-taktický trénink	G	Gymnastika	K	Kompenzace	VIDEO	videorozbor utkání	GCM	Gymnastické centrum Merkur