Plán zimní přípravy AFK SLIVENEC 2017

16.1. – trénink Slivenec 18h

18.1. – trénink Slivenec 18h

20.1. – trénink Slivenec 18h

**21.1. – FC HÁJE – AFK 16h (Háje)**

24.1. – trénink Slivenec 18h - regenerace

26.1. – trénink Slivenec 18h

**28.1. – FK ZBUZANY – AFK 18h (Aritma)**

31.1. – trénink Slivenec 18h

2.2. – trénink Slivenec 18h

6.2. - trénink Slivenec 18h

8.2. - trénink Slivenec 18h - regenerace

10.2 – trénink Slivenec 18h

14.2. – trénink Slivenec 18h

**15.2 – ABC BRÁNÍK – AFK 18:30 (Bráník)**

16.2. – trénink Slivenec 18h – regenerace

21.2. - trénink Slivenec 18h

23.2. - trénink Slivenec 18h

28.2. - trénink Slivenec 18h

2.3. - trénink Slivenec 18h

6.3. - trénink Slivenec 18h

8.3. - trénink Slivenec 18h

10.3. - trénink Slivenec 18h - regenerace

14.3. - trénink Slivenec 18h

16.3. - trénink Slivenec 18h

21.3. - trénink Slivenec 18h

23.3. - trénink Slivenec 18h

* Další přípravná utkání budou upřesněna
* Plán se může lehce měnit dle domluvy
* Běžecké obutí a obutí na umělou trávu samozřejmostí celou přípravu
* Regenerační tréninky vyznačeny – přesun Aquapark Barrandov (povinné – berte to jako nedílnou součást tréninkového procesu)