

Tréninkový plán
Mezinárodního brankářského kempu Jiřího
Prokeše

Chytej srdcem s uhlsportem

Jiří Prokeš

1.7. 2022 – 4.7. 2022

Pátek 1.7. 2022 14.30 - 15.30 - sraz na hřišti Junior Strakonice – Sídliště

15.30 – 15.45 - rozdání brankářského dresu a rukavic

15.45 – 16.00 - příprava na trénink – převlečení v kabinách

16.00 – 17.00 – zahájení a trénink

17.00 – 17.30 - osobní hygiena a přesun na ubytování

17.30 – 18.00 - první večeře

18.00 – 19.00 – ubytování a osobní volno

19.00 – 19.15 - příprava na trénink – převlečení v kabinách

19.15 – 20.30 - trénink

20.30 – 21.00 - osobní hygiena a přesun na ubytování

21.00 – 22.00 - druhá večeře a osobní volno

22.00 - večerka

Sobota 2.7. 2022 7.30 – budíček

7.30 – 7.45 - osobní hygiena

7.45 – 8.15 - snídane

8.15 – 9.15 - osobní volno

9.15 – 9.30 - příprava na trénink – převlečení v kabinách

9.30 – 11.00 - trénink

11.00 – 11.30 - osobní hygiena a přesun na oběd

11.30 – 12.30 - oběd

12.30 – 14.45 - osobní volno

14.45 – 15.00 - příprava na trénink – převlečení v kabinách

15.00 – 16.30 - trénink

16.30 – 17.00 - hygiena a přesun na večeri

17.00 – 17.30 - první večere

17.30 – 18.30 - přesun na plavecký stadión

18.30 – 20.00 - trénink - plavecký stadión

20.00 – 20.30 - přesun na ubytování

20.30 – 21.45 - druhá večere a osobní volno

21.45 – 22.00 - hygiena

22.00 - večerka

Neděle 3.7. 2022 7.30 – budíček

7.30 – 7.45 - osobní hygiena

7.45 – 8.15 - snídane

8.15 – 9.15 - osobní volno

9.15 – 9.30 - příprava na trénink – převlečení v kabinách

9.30 – 11.00 - trénink

11.00 – 11.30 - osobní hygiena a přesun na oběd

11.30 – 12.30 - oběd

12.30 – 14.45 - osobní volno

14.45 – 15.00 - příprava na trénink – převlečení v kabinách

15.00 – 16.30 - trénink

16.30 – 17.00 - hygiena a přesun na večeri

17.00 – 17.30 - první večere

17.30 – 18.30 - přesun na plavecký stadión

18.30 – 20.00 - trénink - plavecký stadión

20.00 – 20.30 - přesun na ubytování

20.30 – 21.45 - druhá večere a osobní volno

21.45 – 22.00 - hygiena

22.00 - večerka

Pondělí 4.7. 2022 7.30 – budíček

7.30 – 7.45 - osobní hygiena

7.45 – 8.15 - snídaně

8.15 – 9.15 - osobní volno

9.15 – 9.30 - příprava na trénink – převlečení v kabinách

9.30 – 12.30 – trénink - soutěž jeden na jednoho

12.30 – 13.00 - osobní hygiena a přesun na oběd

13.00 – 13.30 - oběd

13.30 – 14.00 – sbalení a přesun na hřiště

14.00 – 15.00 – vyhlášení výsledků soutěže hřiště Sídliště

15.00 - odjezd domů

Trenéři brankářů

Zdeněk Křížek – Dynamo České Budějovice

Peter Bartalský – AC Sparta Praha

Leoš Škorpík – extérní trenér - SFK Vrchovina

Radek Charvát – FC Písek

Martin Fiřt – Junior Strakonice

Michal Zelinka – TJ Dražejov

Jiří Prokeš - extérní trenér - Junior Strakonice

Martin Šobor – lékař a masér

Michal Reiser – Junior Strakonice

Jiří Zeman – TJ Blaník Královské Poříčí