



**ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ
WEST SLOVAK FOOTBALL ASSOCIATION
94901 NITRA, RÁZUSOVA 23**

IČO: 17321794, tel.: 037/6523402, fax: 037/6554816, e-mail: zsFz@nextra.sk

Rámcový plán výberu ZsFZ kategória r.2003 na LFS v Nemšovej v dňoch

15.6.- 20.6.2015

PONDELOK: 15.6.2015

11.30	Príchod na LFS – Štadión Nemšová
11.30 – 12.00	Ubytovanie
12.00 – 12.30	Organizačné pokyny + oboznámenie sa s plánom
12.30 – 13.00	Obed
13.00 – 15.00	Odpočinok
15.00 – 15.30	Príprava na tréning
15.30 – 17.00	Tréning č.1
17.15 – 17.45	Regenerácia (prvá skupina)
17.45 – 18.15	Regenerácia (druhá skupina)
19.00 – 19.30	Večera
19.30 – 20.00	Vyhodnotenie dňa
20.00 – 21.30	Turnaj v stolnom tenise
22.30	Večierka

UTOROK: 16.6.2015

7.00	Budíček
7.15 – 7.40	Rozcvička
7.40 – 7.55	Osobná hygiena
8.00 – 8.30	Raňajky
8.40 – 9.00	Oboznámenie s plánom (rozdelenie) + kontrola izieb
9.30 – 10.00	Príprava na TJ
10.00 – 11.30	Tréning č.2
12.00 – 12.30	Obed
12.30 – 14.30	Odpočinok
15.00 – 15.30	Príprava na tréning
15.30 – 17.00	Tréning č.3
17.15 – 17.45	Regenerácia (prvá skupina)
17.45 – 18.15	Regenerácia (druhá skupina)
18.45 – 19.15	Večera
19.15 – 19.30	Vyhodnotenie dňa
19.30 – 22.00	Tenis dvojhra začiatok turnaja/stolný tenis turnaj - druhý deň
22.30	Večierka



ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ
WEST SLOVAK FOOTBALL ASSOCIATION
94901 NITRA, RÁZUSOVA 23

IČO: 17321794, tel.: 037/6523402, fax: 037/6554816, e-mail: zsfz@nextra.sk

STREDA: 17.6.2015

7.00	Budíček
7.15 – 7.40	Rozcvička
7.40 – 7.55	Osobná hygiena
8.00 – 8.30	Raňajky
8.40 – 9.00	Oboznámenie s plánom (rozdelenie) + kontrola izieb
9.30 – 10.00	Príprava na TJ
10.00 – 11.30	Tréning č.4
12.00 – 12.30	Obed
12.30 – 14.30	Odpočinok
15.00 – 15.30	Príprava na tréning
15.30 – 17.00	Tréning č.5/alebo športové disciplíny (od 15.00)
17.15 – 17.45	Regenerácia (prvá skupina)
17.45 – 18.15	Regenerácia (druhá skupina)
18.45 – 19.15	Večera
19.15 – 19.30	Vyhodnotenie dňa
19.30 – 22.00	Tenis dvojhry 2.deň turnaja/stolný tenis alebo teoretická príprava
22.30	Večierka

ŠTVRTOK 18.6.2015

7.00	Budíček
7.15 – 7.40	Rozcvička
7.40 – 7.55	Osobná hygiena
8.00 – 8.30	Raňajky
8.40 – 9.00	Oboznámenie s plánom (rozdelenie) + kontrola izieb
9.30 – 10.00	Príprava na TJ
10.00 – 11.30	Tréning č.6
12.00 – 12.30	Obed
12.30 – 16.00	Exkurzia na Trenčiansky hrad
16.15 – 16.45	Regenerácia (prvá skupina)
16.45 – 17.15	Regenerácia (druhá skupina)
17.30 – 19.00	Osobné voľno
19.00 – 19.30	Večera
19.30 – 22.00	Zhodnotenie dňa, vedomostný kvíz zo športovej tematiky
22.30	Večierka



ZÁPADOSLOVENSKÝ FUTBALOVÝ ZVÄZ
WEST SLOVAK FOOTBALL ASSOCIATION
94901 NITRA, RÁZUSOVA 23

IČO: 17321794, tel.: 037/6523402, fax: 037/6554816, e-mail: zsfz@nextra.sk

PIATOK: 19.6.2015

7.00	Budíček
7.20 – 7.40	Rozcvička
7.40 – 7.55	Osobná hygiena
8.00 – 8.30	Raňajky
8.30 – 9.00	Oboznámenie s plánom (rozdelenie) + kontrola izieb
9.00 – 9.30	Príprava na zápas
10.00 – 12.00	Zápas: Modrí - oranžoví
12.30 – 13.00	Obed
13.00 – 14.30	Odpočinok
14.45 – 17.00	Dokončenie všetkých športových disciplín
17.00 – 18.15	Regenerácia
18.30 – 19.00	Večera
19.00 – 22.45	Opekanie + odovzdanie cien pre víťazov jednotlivých šport. disciplín
22.45 – 23.00	Osobná hygiena
23.00	Večierka

SOBOTA 20.6.2015

8.30	Budíček
9.00 – 10.00	Raňajky
	Odovzdanie izieb
	Vyhodnotenie celého LFS
	Balíčky na cestu

Poznámka: V prípade nepriaznivého počasia či inej neplánovanej okolnosti možná zmena rámcového plánu.

V Dubnici nad Váhom 4.6.2015

Vypracoval Jozef JAKUŠ