

Športové sústredenie.

V dňoch 02.03 - 04.03.2018 sa dorastenci FAM Poprad zúčastnia športového sústredenia v Piešťanoch.

Je potrebné, aby si nominovaní hráči vybavili preukážku na bezplatné cestovanie ŽSR, pretože cestujeme vlakom.

Bližšie informácie a konečná nominácia bude uverejnené na webovej stránke v pondelok dňa 26.02.2018.

Predbežná nominácia :

Michal KAPRAL, Milan MOLNÁR, Branislav KLEIN, Matej KORENKO, Robert BURANSKÝ, Dominik MAGERA, Adam MIŠKOVIČ, Matúš TOMES, Marko ŠPINER, Tibor KLEIN, Dušan SURMAJ, Rastislav KREDATUS, Peter COPUŠ.

3 hráči budú doplnení.

Denný režim sústredenia dorastu FAM Poprad Piešťany 02. - 04.03.2018

Piatok 02.03.2018

Plánovaný čas

07,26 – 11,00	Poprad – Piešťany, vlak Tatralandia R 602
11,00	Presun autobusom do hotela
12,00	Ubytovanie hráčov
12.30	Obed
14,00	Presun autobusom na zápas
15,00	Prípravný zápas (OK Častkovce)
17.30	Presun autobusom do hotela
18,00	Večera
19.00	Regenerácia - hydromasážna vaňa, + klasická masáž 25 min. - osobné voľno
22.00	Večierka

Sobota 03.03.2018

Plánovaný čas

7.00	Budíček
7.15-8.00	tréningová jednotka
8.30	Raňajky
9.15-10.30	Sledovanie videa -teória Te -Ta príprava
10.30-12.00	Osobné voľno
12.00	Obed
13,30	Presun autobusom na zápas
14.30	Prípravný zápas (?)
17,00	Presun autobusom do hotela
17,30	Večera
18.30	Regenerácia - hydromasážna vaňa, + klasická masáž 25 min. - osobné voľno

22.00

Večierka

Nedeľa 04.03.2018

Plánovaný čas

7.00

Budíček

8.00

Raňajky

09,00

Presun autobusom na zápas

10,00

Prípravný zápas (PFK Piešťan U 17)

12,15

Presun autobusom do hotela

12.45

Obed

13.15

Príprava na odchod

14,15

Presun autobusom na železničnú stanicu

14.58 – 18,34

Piešťany – Poprad , vlak Spišan R 609