

VT č. 9 LIBEREC 22. – 24. ledna 2016

Vydáno dne 27. 1. 2016 autor Ivan Pelikán

Realizační tým: **PELIKÁN, SMOLKA, SKOLKA, ŠVESTKA, KUBOŇOVÁ A KOČKA**

Zaměření – program:

- 4 tréninkové jednotky zaměřené na rekondici (fyzická příprava – posilovna, plyometrie, kompenzační a uvolňovací cvičení) + individuální herní činnosti, zakládání obrany a útoku – celkový objem 10h (včetně regenerace)
- Regenerace: bazén + vířivky, kompenzačně – uvolňovací cvičení, fyzioterapeut E. Kuboňová nemohla dorazit z důvodu virózy, operativně byla navázána spolupráce s fyzioterapeutkou Dukly Liberec
- Sledování extraligového zápasu: Dukla – Ústí n/L, organizační záležitosti (poučení o doping...), individuální pohovory

K dispozici byla tři hřiště a posilovna

Hráči:

1	ČERMÁK Tomáš	S	Ostrava
2	MIKULENKA Vláďa	B	České Budějovice
3	ŠMÍDL Matěj	U	Ostrava
4	KOČKA Martin	N	ČZU
5	HUDÁK Martin	B	ČZU
6	INDRA Patrik	U	Velké Meziříčí
7	JANEČKA Jakub	B	Zlín
8	KAROL Daniel	N	Ostrava
9	KOP Martin	S	ČZU
10	KUNC Tomáš	L	Dukla Liberec
11	NOVÁK Petr	N	České Budějovice
12	SUDA Radek	B	Příbram
13	ŠULC Marek	S	ČZU