

ZIMNÍ SOUSTŘEDĚNÍ U15, U14

NE 19.1.2025 – ČT 23.1.2025



ZÁKLADNÍ INFORMACE:

Místo konání:

- Sporthotel Tichá Orlice
- <https://sporthotel-ticha-orlice.hotel.cz/>

Sraz U14: v neděli v 17:00 hodin na Sporthotelu

Sraz U15: v neděli v 16:30 hodin na Sporthotelu

Pro jiný časový příjezd je potřeba se domluvit s hlavním trenérem.

Ukončení:

Ve čtvrtek 23.1. ve 13:00 hodin v Ústí nad Orlicí v hotelu Tichá Orlice

- *Způsob dopravy zpět mohou hráči využít vlakem z Ústí nad Orlicí s trenérem z FK Pardubice, který s nimi pojedě na hlavní nádraží do Pardubic až do Kolína. Doprava zpět je hrazená klubem a pro hráče z RFA nadačním fondem.*
- *V případě dotazů se obraťte na pana Tichého – tel. 739 317 077*

Cena: 1 600 Kč (hráči RFA Pardubice)

Cena: 4 600 Kč (pro hráče FK Pardubice, kteří nejsou v RFA)

- V hotovosti na místě předávejte p. Morávkovi.
- Hráči FK Pardubice, hrají v pátek 24.1 přátelské utkání od 10:00 a 11:45 se Slováckem v Ohrazenicích.
- Hráči mimo FK Pardubice jsou v pátek 24.1 také omluveni ve škole a řídí se plány svých týmů.





PROGRAM SOUSTŘEDĚNÍ



DEN	ČAS	ČINNOST	PROSTORY	ZODPOVĚDNÁ OSOBA	POZNÁMKY
NEDELE	14:45	PŘÍJEZD HRÁČŮ U16		Jiří Tichý	
	16:00 - 18:00	PŘÍPRAVNÉ UTKÁNÍ	celá UMT	Jiří Tichý	
	16:30	PŘÍJEZD HRÁČŮ U15	ubytování	Michal Morávek	
	17:00	VEČEŘE	jídlna	Filip Duroň	
	17:00	PŘÍJEZD HRÁČŮ U14	ubytování	Michal Morávek	
	18:00	TRÉNINK	celá UMT	Ondřej Tichý	
	18:30	VEČEŘE	jídlna	Jiří Tichý	
	18:30 - 19:10	VIDEOROZBOR	společenská místnost	Filip Duroň	
	19:15	VEČEŘE	jídlna	Michal Morávek	
	19:30 - 20:30	REGENERACE	sauna, vířivka	Jiří Tichý	
	20:00 - 21:00	VIDEOROZBOR	společenská místnost	Ondřej Tichý	
	21:15	II. VEČEŘE	společenská místnost	Michal Morávek	
	21:15	II. VEČEŘE	společenská místnost	Jiří Tichý	
	21:15	II. VEČEŘE	společenská místnost	Kryštof Pikner	
PONDĚLÍ	7:30	SNÍDANĚ	jídlna	Jiří Tichý	
	7:45	SNÍDANĚ	jídlna	Michal Morávek	
	8:30	SNÍDANĚ	jídlna	Kryštof Pikner	
	9:00 - 10:30	TRÉNINK	celá UMT	Jiří Tichý	
	9:00 - 11:00	SILOVÝ TRÉNINK	posilovna	Tomáš Koukala	
	10:30 - 12:00	TRÉNINK	celá UMT	Filip Duroň	60'GK TRÉNINK U15, U16
	11:30	OBĚD	jídlna	Jiří Tichý	
	11:30	OBĚD	jídlna	Ondřej Tichý	
	12:30	OBĚD	jídlna	Michal Morávek	
	13:45	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Kryštof Pikner	
	13:45	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Jiří Tichý	
	15:30	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Michal Morávek	
	13:30 - 15:00	TRÉNINK	celá UMT	Ondřej Tichý	60'GK TRÉNINK U14
	15:00 - 16:30	TRÉNINK	celá UMT	Jiří Tichý	
	15:00 - 17:00	SILOVÝ TRÉNINK	posilovna	Jaroslav Peřina	
	16:00 - 17:00	MENTÁLNÍ TRÉNINK	společenská místnost	Marta Boučková	
	17:30	VEČEŘE	jídlna	Michal Morávek	
	17:45	VEČEŘE	jídlna	Jiří Tichý	
	17:45	VEČEŘE	jídlna	Kryštof Pikner	
	18:15 - 19:15	MENTÁLNÍ TRÉNINK	společenská místnost	Marta Boučková	
	18:30 - 19:30	KOMPENZACE	posilovna	Jaroslav Peřina, Waska	
	19:30 - 20:30	KOMPENZACE	posilovna	Tomáš Koukala, Waska	
21:00	II. VEČEŘE	společenská místnost	Michal Morávek		
21:15	II. VEČEŘE	společenská místnost	Jiří Tichý		
21:15	II. VEČEŘE	společenská místnost	Kryštof Pikner		

DEN	ČAS	ČINNOST	PROSTORY	ZODPOVĚDNÁ OSOBA	POZNÁMKY
ÚTERÝ	7:30	SNÍDANĚ	jídelsna	Jiří Tichý	
	8:00	SNÍDANĚ	jídelsna	Kryštof Pikner	
	8:00	SNÍDANĚ	jídelsna	Michal Morávek	
	9:00 - 11:00	SILOVÝ TRÉNINK	posilovna	Tomáš Koukala	
	9:00 - 10:30	TRÉNINK	celá UMT	Ondřej Tichý	30' GK TRÉNINK U14
	10:30 - 12:00	TRÉNINK	celá UMT	Filip Duroň	
	11:15	OBĚD	jídelsna	Michal Morávek	
	11:30	OBĚD	jídelsna	Jiří Tichý	
	12:30	OBĚD	jídelsna	Kryštof Pikner	
	13:30	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Jiří Tichý	
	14:15	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Michal Morávek	
	12:45 - 14:00	TRÉNINK	celá UMT	Ondřej Tichý	
	14:00 - 15:15	TRÉNINK	celá UMT	Jiří Tichý	
	14:30	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Kryštof Pikner	
	15:15 - 16:30	TRÉNINK	celá UMT	Filip Duroň	30' GK TRÉNINK U15
	17:30	VEČEŘE	jídelsna	Michal Morávek	
	18:00	VEČEŘE	jídelsna	Jiří Tichý	
	18:15	VEČEŘE	jídelsna	Kryštof Pikner	
	18:15 - 19:00	VIDEOROZBOR	společenská místnost	Ondřej Tichý	
	19:00 - 19:45	VIDEOROZBOR	společenská místnost	Jiří Tichý	
	20:00 - 20:45	VIDEOROZBOR	společenská místnost	Filip Duroň	
	21:00	II. VEČEŘE	společenská místnost	Michal Morávek	
	21:15	II. VEČEŘE	společenská místnost	Jiří Tichý	
	21:15	II. VEČEŘE	společenská místnost	Kryštof Pikner	

STŘEDA	7:30	SNÍDANĚ	jídelsna	Jiří Tichý	
	8:00	SNÍDANĚ	jídelsna	Michal Morávek	
	8:30	SNÍDANĚ	jídelsna	Kryštof Pikner	
	9:00 - 10:30	TRÉNINK	celá UMT	Jiří Tichý	20' GK TRÉNINK U16
	9:00 - 11:00	SILOVÝ TRÉNINK	posilovna	Tomáš Koukala	
	10:30 - 12:00	TRÉNINK	celá UMT	Filip Duroň	25' GK TRÉNINK U15
	11:30	OBĚD	jídelsna	Jiří Tichý	
	12:00	OBĚD	jídelsna	Michal Morávek	
	12:30	OBĚD	jídelsna	Kryštof Pikner	
	13:45	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Kryštof Pikner	
	13:45	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Jiří Tichý	
	13:45	I. ODPOLEDNÍ SVAČINA	společenská místnost	Michal Morávek	
	14:00 - 16:00	SILOVÝ TRÉNINK / VOLNO	posilovna	Jaroslav Peřina	
	14:00 - 15:15	TRÉNINK	celá UMT	Ondřej Tichý	30' GK TRÉNINK U14
	15:15 - 16:30	TRÉNINK	celá UMT	Jiří Tichý	
	17:30	VEČEŘE	jídelsna	Michal Morávek	
	17:30	VEČEŘE	jídelsna	Jiří Tichý	
	18:00	VEČEŘE	jídelsna	Kryštof Pikner	
	18:30 - 19:15	REGENERACE	sauna, vířivka	Jaroslav Peřina	
	18:30 - 20:00	AGUAPARK	bazén Ústí nad Orlicí	Michal Morávek	
20:45	II. VEČEŘE	společenská místnost	Michal Morávek		
21:00	II. VEČEŘE	společenská místnost	Jiří Tichý		
21:00	II. VEČEŘE	společenská místnost	Kryštof Pikner		

ČTVRTEK	7:30	SNÍDANĚ	jídelsna	Michal Morávek	
	8:00	SNÍDANĚ	jídelsna	Jiří Tichý	
	8:30	SNÍDANĚ	jídelsna	Kryštof Pikner	
	9:00 - 10:00	TRÉNINK	celá UMT	Ondřej Tichý	15' GK TRÉNINK U14
	10:00 - 11:00	TRÉNINK	celá UMT	Jiří Tichý	15' GK TRÉNINK U16
	11:00 - 12:00	TRÉNINK	celá UMT	Filip Duroň	15' GK TRÉNINK U15
	11:30	OBĚD	jídelsna	Jiří Tichý	
	11:45	OBĚD	jídelsna	Michal Morávek	
	12:30	OBĚD	jídelsna	Kryštof Pikner	
	12:00	ODJEZD ZE SOUSTŘEDĚNÍ	doprava vlastní / vlak	Jiří Tichý	
	12:00	ODJEZD ZE SOUSTŘEDĚNÍ	doprava vlastní / vlak	Ondřej Tichý	
	13:00	ODJEZD ZE SOUSTŘEDĚNÍ	doprava vlastní / vlak	Filip Duroň	



SEZNAM VĚCÍ:

Tréninkové a vycházkové oblečení PUMA

Veškeré oblečení od značky JOMA

- Bílé triko – vycházkové oblečení /na stravování a přednášky/
- Červený komplet – na tréninky a modelové zápasy

Fotbalové vybavení (kopačky, chrániče, sálovou obuv, turfy, běžecké boty)

Hygienické věci

Plavky

GPS Vesty

Válec

Kopii kartičku pojištěnce

Balík s minerální vodou

- Magnesium, Gernerka

Proteinové a müsli tyčinky

Kapesné dle uvážení

2x ručník

- 1 bude sloužit na kompenzaci

Dostatek ponožek do kopaček

- Igelitový pytlík do kopaček

Dostatek teplého oblečení

Další potřebné věci dle uvážení

