

Baník absolvuje zátěžové testy

2.1.2025 - | FC Baník Ostrava

Zátěžovými testy zahájil Baník hned po Novém roce přípravu na jarní část sezony. Podobný program mají svěřenci Pavla Hapala na programu také v pátek, v sobotu dopoledne se celý tým sejde na Bazalech k prvnímu společnému tréninku.

Jedna skupina na testech, druhá se zaměřila na individuální běh. Takový byl program prvního dne zatím rozdělené přípravy A-týmu Baníku. V pátek si obě skupiny role prohodí s tím rozdílem, že skupina, která se ve čtvrtek věnovala testům, už do svého pátečního plánu zařadí i míč.

"Věnovali jsme se testům výbušnosti, síly a vytrvalosti," upřesnil Filip Saidl, jeden z dvojice kondičních trenérů Baníku, kteří stav všech tří položek u hráčů Baníku v prostorách multifunkčního kampusu Ostravské univerzity v těchto dnech intenzivně prověřují.

V sobotu se Baník na Bazalech sejde k prvnímu společnému tréninku, 15. ledna mužstvo odletí do Turecka na herní soustředění.

Program přípravy:

2. a 3. ledna: zátěžové testy

4. ledna: zahájení společné přípravy

15. až 25. ledna: soustředění v Beleku

18. ledna: Baník – OFK Bělehrad (9:00 SEČ), Baník – Levski Sofia (15:00 SEČ)

21. ledna: Baník – Vorskla Poltava (9:00 SEČ), Baník – Korona Kielce (15:00 SEČ)

24. ledna: Baník – Oleksandrija

<https://www.fcb.cz/clanek.asp?id=11293>