

leden 2023	1.1.2023	celý den	Břeclav	novoroční výšlap - 20 km	ostatní	
	3.1.2023	1,5 hod.	beach Hamr Braník	dohrávky po lobu lajna/diagonála, hra	beach	Olča
	5.1.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	kondička	kondička	Olča
	6.1.2023	2 hod.	Beachwell Pelhřimov	dobíhání do lajny, odstupování po bloku, dohrávka	beach	
	7.1.2023	3 hod.	Beachwell Pelhřimov	nahrávka, hra na zkrácené pole, hra	beach	
	7.1.2023	1 hod.	Beachwell Pelhřimov	kondička	kondička	
	7.1.2023	1,5 hod.	Beachwell Pelhřimov	sauna	regenerace	
	8.1.2023	2 hod.	Beachwell Pelhřimov	hra v zadní půlce hřiště, různé hry	beach	
	8.1.2023	2 hod.	Beachwell Pelhřimov	hra	beach	
	11.1.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	bagrování, ulívky, pozornost při brání ulívek, dohrávky	šestky	
	12.1.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	kondička	kondička	Magda
	13.1.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra	beach	
	14.1.2023	celý den	hala Průmyslovka Kladno	zápas 2. ligy za tým <i>Kladno volejbal cz proti TJ Slovan Chabařovice</i>	šestky	3:0 (24,22,18) a 3:0 (12,19,22)
	14.1.2023	2 hod.	Saunia Kladno	sauna	regenerace	
	17.1.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	útok po zabíhání do lajny, dohrávky	beach	Olča
	17.1.2023	1 hod.	studio Pure Body	sportovní masáž	regenerace	
únor 2023	20.1.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	rozmečování, hra s obíháním kužlů, dohrávky, hra	šestky	
	21.1.2023	celý den	Šlapanice	zápas KP1 za tým <i>Lokomotiva Fosfa Břeclav proti TJ Sokol Šlapanice</i>	šestky	3:0 (15,23,23) a 0:3 (-24,-24,-24)
	24.1.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	útok proti domluvené obraně (diga/lajna), obrana	beach	Olča
	25.1.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	přátelský zápas proti juniorskému nároďáku	šestky	
	26.1.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	kondička	kondička	Olča
	28.1.2023	celý den	Maribor, Slovinsko	Turnaj mix šestky	šestky	1. místo
	30.1.2023	2 hod.	Kladenská sportovní hala	bloky s medicínabalem, příjem prudkého útoku i plachty do prstů, servis a příjem, nudle	šestky	
	31.1.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	útok po lobu, útok po příjmu, obrana	beach	Olča
	31.1.2023	1 hod.	studio Pure Body	fyzioterapie	regenerace	
	31.1.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	posilování	kondička	
	1.2.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	hra s dvěmi míči naráz, útok středem s rychlou reakcí na změnu nahrávky	šestky	
	3.2.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	nudle, doskoky, útok po servisu do pevného bloku a vykrývání	šestky	
	4.2.2023	celý den	hala Charvatská Břeclav	zápas KP1 za tým Lokomotiva Fosfa Břeclav proti ŠSK Šlapanice	šestky	3:0 (9,14,19) a 3:0 (14,15,12)
	5.2.2023	celý den	beach Ládví	turnaj beachliga - 1. liga	beach	10. místo z 16 týmů, Olča
	7.2.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	nahrávka, útok do lajny a dohrávky, dohrávky po servisu	beach	Olča
	8.2.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	útok proti kompletní obraně, nutnost uhrát "svoje", servis a příjem	šestky	
březen 2023	9.2.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	kondička	kondička	Olča
	10.2.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra	beach	Olča
	10.2.2023	1 hod.	beach Hamr Záběhlíce	rychlá nahrávka, reakce na balon odražený za blok, krátký lob za blok a přehraní na druhou	beach	Olča
	10.2.2023	1 hod.	studio Pure Body	masáž lávovými kameny	regenerace	
	11.2.2023	celý den	Plzeň	zápas 2. ligy za tým <i>Kladno volejbal cz proti Volejbal Plzeň</i>	šestky	3:0 (16,16,20) a 3:1 (-19,24,15,19)
	13.2.2023	2 hod.	Kladenská sportovní hala	výskoky z medicínabalem, švihadlo, servis do určité zóny	šestky	
	14.2.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	posilování	kondička	Honzi
	14.2.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	útok proti obraně, zabíhání do lajny, odútočení 8 míčů za sebou po těžkém příjmu	beach	Olča
	15.2.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	řízená hra	šestky	
	16.2.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	kondička	kondička	Olča
	17.2.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra	beach	Olča
	17.2.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	zrychlená nahrávka, vykrýtí po bloku, krátký útok za blok	beach	Olča
	18.2.2023	celý den	Rumburk	zápas 2. ligy za tým <i>Kladno volejbal cz proti VSK Spartak Děčín</i>	šestky	3:1 (-17,17,23,13) a 3:0 (17,26,18)
	21.2.2023	1,5 hod.	beach Hamr Braník	nahrávka po podběhu sítě, útok do diagonály, side-out	beach	
	21.2.2023	1 hod.	studio Pure Body	sportovní masáž	regenerace	
	22.2.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	debl ve trojicích, nahrávka rychlá za hlavu, trojka středem	šestky	
duben 2023	23.2.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	kondička	kondička	Olča
	24.2.2023	2 hod.	Beachwell Pelhřimov	bagrování po vrchním servisu, hra s jednoručkami, útok po příjmu	beach	Olča, Terka, Honza
	25.2.2023	2 hod.	Beachwell Pelhřimov	servis-příjem-nahrávka-útok s přebíháním a změnou pozic, dohrávky po čapnutí v poli, hra	beach	Olča, Terka
	25.2.2023	1,5 hod.	Beachwell Pelhřimov	reakce na bloku, pohyb v poli, dohrávky	beach	Olča, Terka
	25.2.2023	1,5 hod.	Beachwell Pelhřimov	sauna	regenerace	
	26.2.2023	2 hod.	Beachwell Pelhřimov	nahrávka do kúlu z vlastního nadhozu, dohrávky, hra	beach	Olča, Terka
	26.2.2023	1,5 hod.	Beachwell Pelhřimov	herní cvičení - první "útok" po servisu bagrem, několik složených míčů od jednoho hráče	beach	Olča, Terka
	27.2.2023	1 hod.	studio Pure Body	sportovní masáž	regenerace	
	27.2.2023	2 hod.	Kladenská sportovní hala	výskoky z medicínabalem, švihadlo, servis do určité zóny, příjem a nahrávka	šestky	
	28.2.2023	1 hod.	I'M FIT Vysočanská	kondička	kondička	Honzi
	28.2.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	útok po vykrýtí míče ze saka, rychlejší nahrávka a útok	beach	Olča
	1.3.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	nahrávka za hlavu, útok po lajně, servis a příjem, dohrávky	šestky	
	2.3.2023	celý den	Aqualand Moravia	wellness, termály	regenerace	
	3.3.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	bloky lajna/diga, vybrání tvrdého úderu, dohrávky	beach	Olča
	6.3.2023	2 hod.	Kladenská sportovní hala	přítahy v poli, docházení na blok do kúlu a rychlý odstup na trojku a příprava na útok, hra nudle	šestky	
	7.3.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	nahrávka za hlavu, útok na druhou, útok do určené poloviny pole/na určité místo	beach	Olča, Honza
březen 2023	8.3.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	doskoky, servis a příjem, dohrávky	šestky	
	10.3.2023	celý den	beach Hamr Záběhlíce	kvalifikace na halové MČR	beach	Olča, 17. místo HMČR
	14.23.3.2023	celý den	Oita, Japonsko	tréninky, přátelské turnaje - 1 mezi slyšícími, 1 mezi neslyšícími	beach	1. místo, 1. místo
	25.3.2023	celý den	Kladenská sportovní hala	zápas 2. ligy za tým <i>Kladno volejbal cz proti TJ Sokol Žižkov I B</i>	šestky	3:2 (-24,19,20,-13,13) a 3:1 (-21,25,18,23)
	27.3.2023	2 hod.	Kladenská sportovní hala	hra na počet úderů (o 1 míň než soupeř), časování bloku, vykrývání	šestky	
	28.3.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra do 10 na jednoho hráče, cílený útok po lobu a dohrávání	beach	Olča
	29.3.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	sehrávání s nahrávačkami, dohrávky 5 na 5	šestky	
	31.3.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra	beach	Olča
	2.4.2023	celý den	beach ABC Braník	turnaj beachliga - 1. liga	beach	Olča, 13. místo z 16 týmů
	4.4.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra - sideout na 2 chyby	beach	Olča
	5.4.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	sehrávání s nahrávačkou, útok z různým pozic po přítahu s přebíháním, servis a příjem	šestky	
	6.4.2023	2 hod.	Kladenská sportovní hala	posilování + dohrávky z nahrazeného "druhého" balonu	šestky	kondička
	7.4.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra	beach	Olča
	7.4.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	hra nudle z trojky i ze saka, šestka s přebíháním, dohrávky	šestky	
	9.4.2023	1,5 hod.	posilovna TJ Lokomotiva Břeclav	běh + posilování	kondička	
	11.4.2023	1,5 hod.	beach Hamr Braník	hra	beach	Olča
	12.4.2023	2 hod.	hala Průmyslovka Kladno	přípravný zápas	šestky	
duben 2023	13.4.2023	1 hod.	Fitness For Joy	kondička	kondička	Olča
	14.4.2023	1,5 hod.	beach ABC Braník	útok po lobu proti obraně z digy/lajny, snaha o vybírání prsty	beach	Olča
	14.4.2023	1,5 hod.	beach ABC Braník	asistent trenéra, doplnění při cvičení	beach	Terka, Ivča, Kačka, Markéta
	15.4.2023	1,5 hod.	beach ABC Braník	asistent trenéra, doplnění při cvičení	beach	Terka, Ivča, Kačka, Markéta, Nela, Olča
	15.4.2023	1,5 hod.	beach ABC Braník	asistent trenéra, doplnění při cvičení	beach	Terka, Ivča, Kačka, Markéta, Nela, Olča
	15.4.2023	3 hod.	Plzeň	zápas s týmem <i>Kladno volejbal cz</i> kvalifikace do 1. ligy žen proti týmu <i>Volejbal Plzeň</i>	šestky	0:3 (-15,-16,-18)
	16.4.2023	celý den	hala Průmyslovka Kladno	zápas s týmem <i>Kladno volejbal cz</i> kvalifikace do 1. ligy žen proti týmu <i>Volejbal Plzeň</i>	šestky	2:3 (-24,18,24,-23,-13)
	17.4.2023	1 hod.	Fitness For Joy	kondička	kondička	Olča
	18.4.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	útok po nadhozu do různých míst, útok ze země přes nízké sako + obrana do prstů	beach	Olča
	18.4.2023	1 hod.	studio Pure Body	hloubková masáž	regenerace	
	20.4.2023	1 hod.	Fitness For Joy	kondička	kondička	Olča
	21.4.2023	2 hod.	beach Hamr Braník	vybírání tvrdého útoku prsty, příjem úderu kat/trvdý, pak lajna, dohrávky	beach	Olča
	21.4.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	přebíhání v šestce, hra lajny, servis a příjem lajna na body, hra pouze prsty přes	šestky	
	22.4.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	zápas za tým <i>Lokomotiva Fosfa Břeclav</i> kvalifikace do 2. ligy žen proti týmu <i>TJ Sokol Nové Veselí</i>	šestky	

	22.4.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	zápas za tým Lokomotiva Fosfa Břeclav kvalifikace do 2. ligy žen proti týmu TJ Meteor Č. Budějovice	šestky	
	23.4.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	zápas za tým Lokomotiva Fosfa Břeclav kvalifikace do 2. ligy žen proti týmu TJ Svitavy B	šestky	
	24.4.2023	3 hod.	Saunia Ostrava Futurum	sauna	regenerace	
	26.4.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	přátelský zápas proti juniorkám	šestky	
květen 2023	27.4.-4.5.2023	celý den	Egypt	dovolená - plavání	ostatní	
	5.5.2023	3 hod.	antuka Tatra Břeclav	hra mixy	šestky	
	7.5.2023	1 hod.	Nebuše	kondička venku - švihadlo, sprinty, cviky s gumou	kondička	
	9.5.2023	2 hod.	beach Hamr Braník	útok po výběru v poli, hra s náhrou za, hra	beach	OiČa
	10.5.2023	1 hod.	Fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	11.5.2023	1 hod.	Fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	12.5.2023	1,5 hod.	beach Hamr Braník	výběr míče kat/trvdý, hra	beach	OiČa
	12.5.2023	1 hod.	Centrum pohybové medicíny	zátěžový test	ostatní	
	13.5.2023	2 hod.	hala Modrá škola Háje	rozmečování, útok po servisu proti obraně, servis a příjem s nahrávkou	šestky	soustředění neslyšící
	13.5.2023	2 hod.	hala Modrá škola Háje	pádová technika, bloky, řešení situace kdy balon letí na první přes, dohrávky po obraně	šestky	soustředění neslyšící
	14.5.2023	2 hod.	hala Modrá škola Háje	nahrávka do obou kúlů po vybihání z jedničky, přesun na blok, dohrávky	šestky	soustředění neslyšící
	14.5.2023	2 hod.	hala Modrá škola Háje	prsty, bagr, lob o zeď, hra, servis	šestky	soustředění neslyšící
	16.5.2023	2 hod.	beach Hamr Braník	bagrovaná, hra na druhou, vybírání tvrdého útoku prsty, příjem úderu kat/trvdý, hra	beach	OiČa
	18.5.2023	1 hod.	Fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	19.5.2023	1,5 hod.	beach Hamr Braník	obrana prsty, útok po nadhozu (i přes sako)	beach	OiČa
	19.5.2023	1,5 hod.	beach Hamr Braník	bagrovaná, útok do určitých zón	beach	OiČa
	20.5.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	herní cvičení, servis-blok-přijem-nahrávka-pole střídání v pozicích	beach	OiČa
	20.5.2023	1,5 hod.	beach Hamr Záběhlíce	hra nudle, hra z trojky se sníženým sakem	beach	OiČa
	23.5.2023	2 hod.	beach Hamr Braník	bagrovaná s jednou nohou ven, vybírání hrozeného míče "odražený od bloku" + hra	beach	OiČa
	25.5.2023	1 hod.	Fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	26.5.2023	2 hod.	beach Hamr Braník	hra	beach	OiČa
	30.5.2023	2 hod.	beach Hamr Braník	vybírání tvrdého útoku prsty, příjem úderu kat/trvdý, pak lajna, dohrávky	beach	OiČa
	30.5.2023	1 hod.	studio Pure Body	fyzioterapie	regenerace	
červen 2023	3.6.2023	2 hod.	beach TJ Lokomotiva Břeclav	hra mixy	beach	
	4.-8.6.2023	celý den	Praha	státnice	ostatní	
	9.6.2023	2 hod.	hala UK Hostivař	přátelský zápas s reprezentací Francie	šestky	3:0 (25:18, 25:15, 25:21)
	10.6.2023	2 hod.	hala UK Hostivař	trénink	šestky	
	10.6.2023	2 hod.	hala UK Hostivař	přátelský zápas s reprezentací Francie	šestky	3:2 (25:21, 19:25, 19:25, 25:13, 15:4)
	10.6.2023	2 hod.	hala UK Hostivař	přátelský zápas s reprezentací Francie	šestky	3:1
	11.6.2023	2 hod.	hala UK Hostivař	trénink	šestky	
	11.6.2023	3 hod.	hala UK Hostivař	přátelský zápas s reprezentací Francie	šestky	3:0 (25:22, 25:10, 25:22) + 1:0 (25:22)
	15.6.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	
	15.6.2023	1,5 hod.	beach Pankrác	smečování, nahrávka, hra na zkráceném	beach	
	16.6.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	bagrovaná, útok z různých nahrávek	beach	OiČa
	16.6.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	obrana prsty, útok po nadhozu (i přes sako)	beach	
	17.6.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	útok proti obraně, dohrávky	beach	OiČa
	17.6.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	hra nudle, hra zkrácené, hra normální	beach	
	20.6.2023	2 hod.	beach HAMR Braník	hra na zkrácené na druhou, útok po výběru těžkého míče, hra nudle	beach	
	21.6.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa, Juli
	22.6.2023	1,5 hod.	beach Pankrác	rozmečování, hra na zkrácené hřiště	beach	
	23.6.2023	2 hod.	beach HAMR Braník	obrana prsty, útok po nadhozu (i přes sako)	beach	OiČa
	24.6.2023	celý den	Roztoky u Prahy	kvalifikace na Letní pohár	beach	Peťa Mihálová, 1x výhra a postup
	25.6.2023	celý den	Roztoky u Prahy	Letní pohár	beach	Peťa Mihálová, 5. místo
červenec 2023	26.6.2023	1 hod.	studio Pure Body	sportovní masáž	regenerace	
	27.6.2023	2 hod.	beach HAMR Braník	vybírání tvrdého útoku prsty, příjem úderu kat/trvdý, pak lajna, dohrávky	beach	OiČa
	30.6.-23.7.2023	celý den	Vietnam	dovolená - plavání, turistika	ostatní	
	23.7.2023	2 hod.	beach TJ Lokomotiva Břeclav	hra mixy	beach	
	25.7.2023	2,5 hod.	beach TJ Lokomotiva Břeclav	hra mixy	beach	
	26.7.2023	2 hod.	beach TJ Lokomotiva Břeclav	hra mixy	beach	
	28.7.2023	2 hod.	beach Domyňo	rozmečování, výběr míče v lajně a dohrávky, hra	beach	OiČa
	30.7.2023	celý den	beach Koráb	turnaj	beach	OiČa, 1. místo
	31.7.2023	1,5 hod.	studio Pure Body	hloubková masáž	regenerace	
srpen 2023	1.8.2023	2 hod.	beach HAMR Záběhlíce	tvrdý lob vedle bloku + dohrávky, nahrávka míče ze saka + dohrávky, hra side-out	beach	OiČa
	2.8.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	3.8.2023	1,5 hod.	beach Pankrác	hra na zkrácené hřiště - jen bagr, bagr na druhou, vše na druhou, vše	beach	
	4.8.2023	2 hod.	beach HAMR Záběhlíce	odstupování a přitah prsty, nahrávka za hlavu	beach	OiČa
	5.8.2023	celý den	Kojetín	antukový turnaj, Lokomotiva FOSFA Břeclav	šestky	3. místo
	8.-13.8.2023	celý den	antuka Vodňany	volejbalové soustředění dětí i dospělých - v roli hlavní trenérky, cvičení, posilování, turistika	šestky	
	15.8.2023	2 hod.	beach HAMR Záběhlíce	dohrávky po lobu lajna/diagonála, hra	beach	OiČa
	17.8.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	17.8.2023	1,5 hod.	beach Pankrác	dohrávky po útoku do bloku, po vybrání kata	beach	OiČa
	19.-20.8.2023	celý den	Beachwell Pelhřimov	soustředění	beach	OiČa
	21.-23.8.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	soustředění - šestky + kondička	šestky	
	24.8.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	25.8.2023	2 hod.	beach HAMR Záběhlíce	nahrávka prsty, výběr míče při odsoupení do kata, hra	beach	OiČa
	28.8.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	29.8.2023	2 hod.	beach HAMR Záběhlíce	nahrávka prsty, vytlučení bloku, zohrávání míče po útoku do bloku, hra	beach	OiČa
září 2023	1.-10.9.2023	celý den	Silvi Marina	soustředění Itálie	beach	
	12.9.2023	1,5 hod.	beach Pankrác	dobíhání do lajny, útok z nepřijemných pozic, hra	beach	OiČa
	14.-19.9.2023	celý den	Londýn	dovolená	ostatní	
	20.9.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	JuliČa
	21.9.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	přijem a útok na druhou v zúžené lajně, hra	beach	OiČa
	22.9.2023	2 hod.	beach HAMR Záběhlíce	společný trénink s neslyšící reprezentací Japonska	beach	OiČa
	23.-24.9.2023	celý den	beach HAMR Záběhlíce	Open MČR v plážovém volejbale neslyšících	beach	OiČa, 1. místo z 13 týmů (ze 6 zemí)
	28.9.2023	1 hod.	beach TJ Lokomotiva Břeclav	beach mixy	beach	
	29.9.2023	celý den	Břeclav	cyklistika - 20 km	ostatní	
	29.9.2023	1,5 hod.	beach TJ Lokomotiva Břeclav	beach mixy	beach	
říjen 2023	29.9.2023	1,5 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	servis a příjem, nahrávka odtažená od saka	šestky	
	30.9.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	přípravný turnaj s týmy z 2. ligy (Kralupy, VK Brno, Šlapanice)	šestky	1. místo (2:1, 2:0, 2:1)
	1.10.2023	2 hod.	beach TJ Lokomotiva Břeclav	beach mixy	beach	
	3.10.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	hra na zúžené lajně (cca 2 metry pouze), útok na druhou, dobíhání lajny	beach	OiČa
	5.10.2023	1 hod.	HAMR Záběhlíce	BOSU	kondička	OiČa
	6.-8.10.2023	celý den	beach Strahov	školení na licenci trenéra beachvolejbalu	ostatní	OiČa
	10.10.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	10.10.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	bagrovaná, odstupování do diagonály a čapání kata, zabíhající do lajny čape krátkou kobru	beach	OiČa
	11.10.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	bagrovaná, odstup do 2, zabíhání do 1 a čapání tvrdého úderu, hra vše na druhou	beach	
	13.10.2023	1,5 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	servis a příjem, doskoky, bagr v pohybu a zastavení	šestky	
říjen 2023	14.10.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	zápas 2. liga (Lokomotiva Fosfa Břeclav) proti TJ Ostrava B	šestky	3:0 (26,15,21); 3:2 (23,-19,-23,14,12)
	15.10.2023	3 hod.	beach HAMR Braník	přátelský turnaj (mixy, ženy, trojky)	beach	OiČa
	17.10.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	OiČa
	19.10.2023	0,75 hod.	Moje Masérna	masáž zad a šije	regenerace	

	19.10.2023	3 hod.	Saunia Harfa	sauna	regenerace	
	20.-22.10.2023	celý den	beach Strahov	školení na licenci trenéra beachvolejbalu	ostatní	Oiča
	24.10.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	výběr v lajně po přeběhu, v lajně přes blok s dobiháním, dohrávky	beach	Oiča
	26.10.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	Oiča
	26.10.2023	1 hod.	studio Pure Body	sportovní masáž	regenerace	
	29.10.2023	celý den	beach Koráb	Beachliga - 2. kolo, 1. liga	beach	5. místo, Oiča
	31.10.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	Oiča
	31.10.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	lob do lajny a dohrávky, dvakrát kat a dohrávky	beach	Oiča
listopad 2023	2.11.2023	1,5 hod.	beach Viktoria Brno	beach mixy	beach	
	3.11.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	nudle, servis a příjem, nahrávka středem (4, jednožka) a do kúlů	šestky	
	4.11.2023	celý den	hala Charvatská Břeclav	zápas 2. liga (<i>Lokomotiva Fosfa Břeclav</i>) proti <i>VC Kroměříž</i>	šestky	3:0 (20,19,11); 3:0 (22,20,23)
	7.11.2023	1 hod.	PrivateGym	posilovna	kondička	
	10.11.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	zkrácená nahrávka do kúlů, dohrávky	šestky	
	11.11.2023	celý den	Slavičín	zápas 2. liga (<i>Lokomotiva Fosfa Břeclav</i>) proti <i>SK Slavičín</i>	šestky	3:1 (-23,18,14,15), 3:1 (14,18,-21,11)
	14.11.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	Oiča
	14.11.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	útok do odstupujících hráček, dohrávky na druhou	beach	Oiča
	16.11.2023	1 hod.	Moje Masérna	regenerační masáž zad, šíje a ramen	regenerace	
	17.11.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	hra	beach	Oiča
	17.11.2023	2 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	střední nahrávky (krátká x dlouhá, 1 x 4), doskoky	šestky	
	18.11.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	zápas 2. liga (<i>Lokomotiva Fosfa Břeclav</i>) proti <i>TJ Ostrava C</i>	šestky	3:0 (18,14,15), 3:1 (19,-24,17,14)
	21.11.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	Oiča
	25.11.2023	celý den	Videň	mezinárodní turnaj mixy neslyšících ve volejbale	šestky	1. místo ze 7 týmů
	28.11.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	Oiča
prosinec 2023	28.11.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	side-out hra	beach	Oiča
	2.12.2023	celý den	Šlapanice	zápas 2. liga (<i>Lokomotiva Fosfa Břeclav</i>) proti <i>TJ Sokol Šlapanice</i>	šestky	2:3 (-27,-17,20,19,-13), 1:3 (23,-16,-20,-17)
	5.12.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	útok do odstupujících hráček, dohrávky na druhou	beach	Oiča
	8.12.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	rozsměčování, udržovaná, vybírání míčů v poli a následný útok	beach	Oiča
	8.12.2023	1,5 hod.	hala Dolní Měcholupy	rozsměčování, příjem-náhra-útok, podání a příjem s nahrávkou, hra 5x5	šestky	soustředění neslyšící
	9.12.2023	2 hod.	hala Dolní Měcholupy	rozbíhání s pády, rozsměčování, cvičení na reakci, řízená hra	šestky	soustředění neslyšící
	9.12.2023	3 hod.	hala Dolní Měcholupy	výběr 10 těžkých míčů po sobě, servis a příjem, řízená hra	šestky	soustředění neslyšící
	10.12.2023	celý den	beach Ládví	Beachliga - 4. kolo, 1. liga	beach	10. místo z 16 týmů
	12.12.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	Oiča
	12.12.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	bagrovaná, vybírání v lajně - krátká za blok, dobihání dlouhé	beach	Oiča
	14.12.2023	1 hod.	studio Pure Body	sportovní masáž	regenerace	
	15.12.2023	1,5 hod.	hala TJ Lokomotiva Břeclav	nahrávka do kúlů po příjmu i míči zadarmo, útok ze špatné náhy do dlouhé diagonály, doskoky	šestky	
	16.12.2023	celý den	Nový Jičín	zápas 2. liga (<i>Lokomotiva Fosfa Břeclav</i>) proti <i>SVK Nový Jičín</i>	šestky	3:1 (22,14,-18,15) a 3:2 (-22,22,-24,10,11)
	19.12.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	Oiča, Juliča
	19.12.2023	1,5 hod.	beach HAMR Záběhlíce	útok po nadražení z bloku, útok na druhou a dohrávky	beach	Oiča
	20.12.2023	1 hod.	fitness For Joy	kondička	kondička	
	21.12.2023	1 hod.	beach HAMR Záběhlíce	útok na druhou po dobihání míče, bagrovaná 1na1, dohrávky po útoku na druhou	beach	Oiča
	21.12.2023	1,5 hod.	beach Viktoria Brno	hra mixy	beach	
	26.12.2023	celý den	hala TJ Lokomotiva Břeclav	Štěpánský turnaj smíšených družstev	šestky	7. místo z 9 týmů
	28.12.2023	1 hod.	Břeclav	posilování, protažení	kondička	