

TRÉNINGY NA ĽADE 04.01. - 10.01.2016 FRANKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,45 - 07,00	Rozcvička	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
4.1.2016	07,15 - 08,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
TÓ	07,45 - 08,00	Rozcvička	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	08,15 - 09,15	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	09,30 - 10,30	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	10,45 - 11,00	výbeh	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	13,30 - 14,00	VTP	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	14,15 - 15,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
Vystúpenie - Karneval - ZŠ Hroncová od 10,45 hod.			
Utorok	06,45 - 07,00	Rozcvička	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
5.1.2016	07,15 - 08,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
LI	08,00 - 08,15	ind.R	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	08,30 - 09,30	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	09,45 - 10,45	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	13,30 - 14,00	VTP	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	14,15 - 15,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
Streda	07,30 - 08,15	VTP	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
6.1.2016	08,30 - 09,30	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
FR	08,45 - 09,30	VTP	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	09,45 - 10,45	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	14,00 - 14,15	R - pretekári na NMnV - HRN,FE,FE	
	14,30 - 14,45	ĽAD - pretekári na NMnV - HRN,FE,FE - KP	
	14,45 - 15,00	ĽAD - pretekári na NMnV - SOL,KAŽ,HAN,KUN,MIK	
	15,00 - 15,15	ĽAD - pretekári na NMnV - HRN,FE,FE - VJ	
Štvrtok	06,45 - 07,00	Rozcvička	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
7.1.2016	07,15 - 08,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
TÓ	08,00 - 08,15	ind.R	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	08,30 - 09,30	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	09,45 - 10,45	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	13,30 - 14,00	VTP	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	14,15 - 15,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	15,30 - 15,45	výbeh	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
Piatok	06,30 - 06,45	Rozcvička	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
8.1.2016	07,00 - 08,00	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
LI	08,15 - 09,15	ĽAD	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	09,30 - 10,00	výbeh	KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN
	13,30 - 14,15	VTP	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	14,30 - 15,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	15,30 - 16,15	ĽAD	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	16,30 - 16,45	výbeh	HER,SCH,KOL,KUN,LEN,KOŽ,GLA,
	HOKEJ	začiatok 17,30	ONDÁŠOVÁ
9.1.2016	Sobota	Novomestský pohár	
10.1.2016	Nedeľa	Novomestský pohár	
	HOKEJ	začiatok 17,00	KOŘENÁ