

**TRÉNINGY NA ĽADE 15.2. - 21.2.2016 T.FRANKOVÁ**

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
<b>Pondelok</b>	06,30 - 06,45	Rozcvička	pretekári na TESTY KO,HAJ,KOŽ,LEN,GLA
<b>15.2.2016</b>	07,00 - 08,00	ĽAD	pretekári na TESTY KO,HAJ,KOŽ,LEN,GLA
<b>TÓ</b>	09,00 - 9,15	Rozcvička	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA,LEN,KOŽ</b>
	09,30 - 10,30	ĽAD	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA,LEN,KOŽ</b>
	12,30 - 13,00	VTP	PAŽ,DIA,HAN,KUN,HER
	13,15 - 14,15	ĽAD	PAŽ,DIA,HAN,KUN,HER
	14,30 - 14,45	Výbeh	PAŽ,DIA,HAN,KUN,HER
<b>Utorok</b>	09,00 - 09,30	VTP	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA,LEN,KOŽ</b>
<b>16.2.2016</b>	09,45 - 10,45	ĽAD	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA,LEN,KOŽ</b>
	11,00 - 11,15	Výbeh	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA,LEN,KOŽ</b>
<b>LI</b>	13,30 - 14,00	VTP	HER,KOL,KUN,LE,GLA,KOŽ
	14,15 - 15,15	ĽAD	HER,KOL,KUN,LE,GLA,KOŽ
	14,45 - 15,00	Rozcvička	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
	15,15 - 16,15	ĽAD	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
	16,30 - 16,45	Výbeh	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Streda</b>	06,30 - 06,45	Rozcvička	pretekári na TESTY KO,HAJ,KOŽ,LEN,GLA
<b>17.2.2016</b>	07,00 - 08,00	ĽAD	pretekári na TESTY KO,HAJ,KOŽ,LEN,GLA
<b>FR</b>	09,15 - 09,30	Rozcvička	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA,LEN,KOŽ</b>
	09,45 - 10,45	ĽAD	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA,LEN,KOŽ</b>
	12,45 - 13,15	VTP	HER,KOL,KUN,LE,GLA,KOŽ
	13,30 - 14,15	ĽAD	HER,KOL,KUN,LE,GLA,KOŽ
	13,45 - 14,00	Rozcvička	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
	14,15 - 15,15	ĽAD	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
	15,30 - 16,00	VTP	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
<b>Štvrtok</b>	06,30 - 06,45	Rozcvička	pretekári na TESTY KO,HAJ,KOŽ,LEN,GLA
<b>18.2.2016</b>	07,00 - 08,00	ĽAD	pretekári na TESTY KO,HAJ,KOŽ,LEN,GLA
<b>TÓ</b>	12,15 - 12,30	Rozcvička	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA</b>
	12,45 - 13,30	ĽAD	pretekári na MSR - KOL, <b>GLA</b>
	13,00 - 13,15	Rozcvička	HAN,HER,KUN
<b>narodeniny</b>	13,30 - 14,15	ĽAD	HAN,HER,KUN
<b>Vasilišinová</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	pretekári na MSR - KOL, <b>LEN,KOŽ</b>
	14,30 - 15,30	ĽAD	pretekári na MSR - KOL, <b>LEN,KOŽ</b>
	15,30 - 16,15	ĽAD	KO,HAJ,PAŽ,DIA
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Piatok</b>	06,30 - 06,45	R - pretekári na VC Ružomberka	KOŽ,GLA,LEN,HER,KUN
<b>19.2.2016</b>	07,00 - 08,00	ĽAD - pretekári na VC Ružomberka	KOŽ,GLA,LEN,HER,KUN
<b>LI</b>	12,30 - 13,00	VTP - pretekári na VC Ružomberka	KOŽ,GLA,LEN,HER,KUN
	13,15 - 14,15	ĽAD - pretekári na VC Ružomberka	PAŽ,DIA,HAN,KOL
	14,30 - 14,45	Výbeh - pretekári na VC Ružomberka	PAŽ,DIA,HAN,KOL
		<b>HOKEJ</b>	začiatok o 17,30 hod. <b>HANDŽÁKOVÁ</b>
<b>20.2.2016</b>	<b>Sobota</b>	<b>VC RUŽOMBERKA</b>	
<b>21.2.2016</b>	<b>Nedeľa</b>	<b>VC RUŽOMBERKA</b>	
		<b>HOKEJ</b>	začiatok o 17,00 hod. <b>GRINČ</b>