

TRÉNINGY NA ĽADE 11.01. - 17.01.2016 T.FRANKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 06,45	ĽAD	KO,HAN,HAJ,HER,SCH
11.1.2016	06,45 - 07,00	pretekári na VC KE a KK - RUS,GAS,GAS,	
FR	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	14,30 - 15,15	ĽAD	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	15,15 - 15,30	Olympiáda U.S.Steelu - vlajky	
	15,00 - 15,15	ind.R	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	15,30 - 16,15	ĽAD	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	16,30 - 17,15	VTP	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	17,30 hod.	Olympiáda U.S.Steelu - vlajky	
Utorok	06,00 - 06,45	ĽAD	DIA,PAŽ,KOL,KUN
12.1.2016	06,45 - 07,00	pretekári na VC KE a KK - PE,PE,DIA,PAŽ,MOR	
TÓ	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	14,15 - 14,30	pretekári na VC KE a KK - LEN,KOŽ,GLA,SOL,KAŽ	
	14,30 - 15,15	ĽAD	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	15,15 - 15,30	pretekári na VC KE a KK - KP - FE,FE,GR,HRN,HRI	
	15,00 - 15,15	ind.R	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	15,30 - 16,15	ĽAD	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	16,30 - 16,45	výbeh + strečing	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	LEN,KOŽ,GLA,SCH
13.1.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	LEN,KOŽ,GLA,SCH
LI	15,15 - 16,00	ĽAD	KUN,KOL,HAN,HER
	16,15 - 17,00	ĽAD	KO,PAŽ,HAJ,DIA
	každá skupina pred tréningom ind.rozcvička a po tréningu výbeh		
Štvrtok	06,00 - 06,45	ĽAD	LEN,KOŽ,GLA
14.1.2016	06,45 - 07,00	pretekári na VC KE a KK - Hviezdičky	
FR	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	14,15 - 14,30	pretekári na VC KE a KK - KOM,KLO,SCH,KUN,HER	
	14,30 - 15,15	ĽAD	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	15,15 - 15,30	pretekári na VC KE a KK - PAL,GR,HRN,BU,KOL	
	15,00 - 15,15	ind.R	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	15,30 - 16,15	ĽAD	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	16,30 - 16,45	výbeh + strečing	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	14,15 - 14,30	pretekári na VC KE a KK -HAJ,HAN,MIK,VAS,HRA	
15.1.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
TÓ	15,15 - 15,30	pretekári na VC KE a KK - FE,FE,OND,HRI	
	15,00 - 15,15	ind.R	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	15,30 - 16,15	ĽAD	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
	16,15 - 17,00	VTP	KOL,KUN,HER,SCH,LEN,KOŽ,GLA
	16,30 - 17,15	VTP	KO,DIA,PAŽ,HAJ,HAN
16.1.2016	Sobota	Veľká cena Košíc a Košická korčuľka	
17.1.2016	Nedeľa	Veľká cena Košíc a Košická korčuľka	

narodeniny	Ferčákovci		
-------------------	-------------------	--	--