

TRÉNINGY NA ĽADE 22.02. - 28.02.2016 T.FRANKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	14,00 - 14,15	Rozcvička	SCH,HER,KOL,LEN,GLA,KOŽ
22.2.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	SCH,HER,KOL,LEN,GLA,KOŽ
FR	14,45 - 15,00	ind.R	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
	15,15 - 16,15	ĽAD	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
	16,30 - 17,15	VTP	KO,HAJ,PAŽ,DIA,HAN
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
23.2.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička -TESTY	KO,LEN,KOŽ,GLA
TŤ	14,30 - 15,15	ĽAD - TESTY	PE,GAS,GAS,VAS
	16,00 - 17,00	BALET- CVČ Orgovánová -SCH,HER,KOL,LEN,GLA,KOŽ,KUN	
	17,00 - 18,00	BALET- CVČ Orgovánová -HAJ,PAŽ,DIA,HER	
	15,00 - 15,15	R - pretekári na M-SR KOL,LEN	
	15,15 - 16,15	ĽAD pretekári na M-SR KOL,LEN	
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička -TESTY	KO,LEN,KOŽ,GLA
24.02.2016	14,30 - 15,05	ĽAD - TESTY	PE,GAS,GAS,VAS
LI	14,30 - 14,45	R - pretekári na M-SR KOL,LEN	
	15,05 - 15,40	ĽAD pretekári na M-SR KOL,LEN	
	16,00 - 16,20	výbeh - pretekári na M-SR KOL,LEN	
	15,15 - 15,30	ind.R - pretekári na VC ŽI - KOŽ,GLA,DIA,PAŽ,KU,HER,SCH	
	15,40 - 16,15	ĽAD - pretekári na VC ŽI - KOŽ,GLA,DIA,PAŽ,KU,HER,SCH	
	16,30 - 17,15	VTP - pretekári na VC ŽI - KOŽ,GLA,DIA,PAŽ,KU,HER,SCH	
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	pretekári na TESTY - KO,LEN,KOŽ,GLA
25.2.2016	14,00 - 14,15	R - pretekári na M-SR KOL,LEN	
FR	14,30 - 15,15	ĽAD pretekári na M-SR KOL,LEN	
	15,30 - 15,45	výbeh - pretekári na M-SR KOL,LEN	
	14,45 - 15,00	ind.R - KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN,SCH,KO,KU,HER,GLA	
	15,15 - 16,15	ĽAD - KO,DIA,HAJ,PAŽ,HAN,SCH,KO,KU,HER,GLA	
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	SCH,KUN,KOL,HER
26.2.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	SCH,KUN,KOL,HER
TŤ	14,45 - 15,00	ind.R	DIA,PAŽ,HAJ,HAN,
	15,15 - 16,15	ĽAD	DIA,PAŽ,HAJ,HAN,
	16,30 - 16,45	výbeh	DIA,PAŽ,HAJ,HAN,
		TESTY VÝKONNOSTI - ŽILINA	
	HOKEJ	17,30	DIANOVÁ
Sobota	27.2.2016	VC ŽILINY	
Nedeľa	28.2.2016	VC ŽILINY	
	HOKEJ	17,00	VASILÍŠINOVÁ