

TRÉNINGY NA ĽADE 01.02. - 07.02.2016 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	12,45 - 13,00	Rozc.	HRA,HRA,VAS
1.2.2016	13,15 - 14,10	ĽAD	HRA,HRA,VAS
FR	13,45 - 14,00	ind.R	PE,PE,BU,MIK
	14,10 - 15,10	ĽAD	PE,PE,BU,MIK
	14,50 - 15,10	ind.R	GAS,GAS,ON
meniny	15,25 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,ON
TATIANA	16,20 - 16,45	Vybeh	GAS,GAS,ON
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	HRA,HRA,PE,PE,MIK,VAS,
2.2.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,HRA,MIK,VAS,
TÓ	14,15 - 14,30	pretekári na Žilinskú piruetku-SOL,GLA,KOŽ,MAC,PAL	
	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,HRA,MIK,VAS,
	14,45 - 15,00	ind.R	PE,PE,BU,ON
	15,15 - 16,15	ĽAD	PE,PE,BU,ON
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,BU,HRA
3.2.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,HRA
LI	15,20 - 15,45	Vybeh	GAS,GAS,BU,HRA
	14,45 - 15,00	ind.R	PE,PE,ON,VAS,MIK
	15,15 - 15,30	pretekári na Žilinskú piruetku- RUS,HAJ,KUN, ŠUG,AND	
	15,30 - 16,15	ĽAD	PE,PE,ON,VAS,MIK
	16,20 - 16,45	Vybeh	PE,PE,ON,VAS,MIK
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON
4.2.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRA,PE,PE,VAS,MIK
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	HRA,PE,PE,VAS,MIK
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,ON
	15,15 - 15,30	pretekári na Žilinskú piruetku- KOM,MIK,HAN,FR,FOR	
	15,30 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA - KARNEVAL NA ĽADE	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,HRA,HRA,VAS,MIK
5.2.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,HRA,HRA,VAS,MIK
TÓ	15,20-15,45	Vybeh	GAS,GAS,HRA,HRA,VAS,MIK
	14,45 - 15,00	ind.R	PE,PE,BU,ON
	15,15 - 16,15	ĽAD	PE,PE,BU,ON
	16,20-16,45	Vybeh	PE,PE,BU,ON
	HOKEJ	17,30 začiatok	PALUCHOVÁ
6.2.2016	Sobota	X	X
KARNEVAL NA ĽADE - KVP (malá - otvorená ľadová plocha) -			
7.2.2016	Nedeľa	X	X
	HOKEJ	17,00 začiatok	KLOHNOVÁ
	05. - 07.02.2016	ŽILINSKÁ PIRUETKA	