

TRÉNINGY NA ĽADE 04.01. - 10.01.2016 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,45 - 07,00	Rozcvička	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
4.1.2016	07,15 - 08,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
TÓ	07,45 - 08,00	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE,BU
	08,15 - 09,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	09,30 - 10,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	10,35 - 10,55	výbeh	GAS,GAS,PE,PE,BU
	13,30 - 14,00	VTP	MIK,VAS,HRA,OND
	14,15 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,OND
Vystúpenie - Karneval - ZŠ Hroncová od 10,45 hod.			
Utorok	06,45 - 07,00	Rozcvička	MIK,VAS,HRA,OND
5.1.2016	07,15 - 08,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,OND
LI	08,00 - 08,15	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	08,30 - 09,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	09,45 - 10,45	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	10,35 - 10,55	výbeh	GAS,GAS,PE,PE,BU
	13,30 - 14,00	VTP	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
	14,15 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
Streda	07,30 - 08,15	VTP	GAS,GAS,PE,PE,BU
6.1.2016	08,30 - 09,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
FR	08,45 - 09,30	VTP	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
	09,45 - 10,45	ĽAD	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
	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	MIK,VAS,HRA,OND
7.1.2016	07,15 - 08,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,OND
TÓ	08,00 - 08,15	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	08,30 - 09,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	09,45 - 10,45	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	13,30 - 14,00	VTP	MIK,VAS,HRA,OND
	14,15 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,OND
Piatok	06,30 - 06,45	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE,BU
8.1.2016	07,00 - 08,00	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
LI	08,15 - 09,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	09,25 - 09,55	výbeh	GAS,GAS,PE,PE,BU
	14,00 - 14,15	Rozcvička	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
	14,30 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
	15,30 - 16,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,HRA,OND
	HOKEJ	začiatok 17,30	ONDÁŠOVÁ
9.1.2016	Sobota	Novomestský pohár	
10.1.2016	Nedeľa	Novomestský pohár	
	HOKEJ	začiatok 17,00	KOŘENÁ