

**TRÉNINGY NA ĽADE 18.01. - 24.01.2016 M.LIPČÁKOVÁ**

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
<b>Pondelok</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>18.1.2016</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>LI</b>	15,20 - 15,35	výbeh	MIK,VAS,HRA,PE,PE
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,OND
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,OND
	16,20 - 16,50	výbeh	GAS,GAS,BU,OND
<b>Utorok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>19.1.2016</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>FR</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,PE,PE
	15,20 - 15,35	výbeh	MIK,VAS,HRA,PE,PE
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,OND
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,OND
	16,20 - 16,50	výbeh	GAS,GAS,BU,OND
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Streda</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,BU,OND
<b>20.1.2016</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,OND
<b>TÓ</b>	15,20 - 15,35	výbeh	GAS,GAS,BU,OND
	14,45 - 15,00	ind.R	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>narodeniny</b>	15,15 - 16,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>Kažimírová</b>	16,20 - 16,50	výbeh	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>Štvrtok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,BU,OND
<b>21.1.2016</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>LI</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,PE,PE
	15,20 - 15,35	výbeh	MIK,VAS,HRA,PE,PE
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,OND
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,OND
	16,20 - 16,50	výbeh	GAS,GAS,BU,OND
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Piatok</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>22.1.2016</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	MIK,VAS,HRA,PE,PE
<b>FR</b>	15,20 - 15,35	výbeh	MIK,VAS,HRA,PE,PE
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,OND
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,OND
	16,20 - 16,50	výbeh	GAS,GAS,BU,OND
	<b>HOKEJ</b>	<b>17,30 začiatok</b>	<b>KUNCOVÁ</b>
<b>23.1.2016</b>	<b>Sobota</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>24.1.2016</b>	<b>Nedeľa</b>	<b>X</b>	<b>X</b>