

TRÉNINGY NA ĽADE 07. - 13.12.2015 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	14,00 - 14,15	Rozcvička	všetci
7.12.2016	14,30 - 15,30	ĽAD	všetci
LI	15,30 - 16,15	príde MIKULÁŠ	všetci
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	PE,PE,VAS,MI,
8.12.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,VAS,MI
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,VAS,MI,
	15,45 - 16,30	Balet - Modrák	VA,MI
	14,45 - 15,00	ind.R	BU,ON,HRA,PE,PE
	15,15 - 16,15	ĽAD	BU,ON,HRA,PE,PE
	16,20 - 16,30	výbeh	BU,ON,HRA,PE,PE
	HOKEJ	začiatok o 17,30	ADDY
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA - bude chodiť MIKULÁŠ	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE
9.12.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE
TŮ	15,20 - 15,30	výbeh	GAS,GAS,PE,PE
	14,45 - 15,00	ind.R	BU,ON,HRA,VAS,MI
	15,15 - 16,15	ĽAD	BU,ON,HRA,VAS,MI
	16,20 - 16,30	výbeh	BU,ON,HRA,VAS,MI
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON,HRA
10.12.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MI
LI	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MI
	15,20 - 15,30	výbeh	PE,PE,VAS,MI
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,ON,HRA
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON,HRA
	17,00 - 18,00	Balet	GAS,GAS,PE,PE,BU,ON,HRA
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	ON,HRA,VAS,MI
11.12.2015	14,30 - 15,30	ĽAD	ON,HRA,VAS,MI
FR	15,35 - 15,45	výbeh	ON,HRA,VAS,MI
	14,45 - 15,15	ind.R	GAS,GAS,BU,PE,PE
	15,30 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,PE,PE
	16,20 - 16,30	výbeh	GAS,GAS,BU,PE,PE