

TRÉNINGY NA ĽADE 14. - 20.12.2015 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,ON,
14.12.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRA,ON,MIK,VAS,BU
TŤ	14,30 - 15,15	ĽAD	HRA,ON,MIK,VAS,BU
	15,45 - 16,30	Balet - Modrák	MIK
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,PE,PE
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE
	16,20 - 16,45	VTP	GAS,GAS,PE,PE
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	HRA,PE,PE,VAS,MIK,BU
15.12.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRA,ON,MIK,VAS,
LI	14,15 - 14,30	pretekári n GP Bratislava	MIK,VAS,KOL
	14,30 - 15,15	ĽAD	HRA,ON,MIK,VAS,
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,PE,PE
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,PE,PE
	16,20 - 16,30	výbeh	GAS,GAS,BU,PE,PE
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,BU,PE,PE,
16.12.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,PE,PE,
FR	14,45 - 15,00	ind.R	HRA,ON,MIK,VAS,
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRA,ON,MIK,VAS,
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON,HRA,MI,VAS
17.12.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,MIK,VAS,
TŤ	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,MIK,VAS,
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON,HRA
	17,00 - 18,00	Balet	GAS,GAS,BU,PE,PE,ON,HRA
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,HRA,
18.12.2015	14,30 - 15,30	ĽAD	GAS,GAS,HRA,
LI	14,45 - 15,15	ind.R	BU,ON,PE,PE,
	15,30 - 16,15	ĽAD	BU,ON,PE,PE,
19.12.2015	Sobota	GP Bratislava	
20.12.2015	Nedeľa	GP Bratislava	