

TRÉNINGY NA ĽADE 22.02. - 28.02.2016 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	14,00 - 14,15	Rozcvička	VAS,MIK,HRA,HRA,OND
22.2.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	VAS,MIK,HRA,HRA,OND
FR	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,20 - 16,45	VTP	GAS,GAS,PE,PE,BU
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
23.2.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička -TESTY	PE,GAS,GAS,VAS
TÓ	14,30 - 15,15	ĽAD - TESTY	PE,GAS,GAS,VAS
	16,00 - 17,00	BALET - CVČ Orgovánová - VAS	
	15,00 - 15,15	R - pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
	15,15 - 16,15	ĽAD pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
	16,20 - 16,45	VTP - pretekári na M.SR	PE,BU,MIK
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	HRA
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička -TESTY	PE,GAS,GAS,VAS
24.02.2016	14,30 - 15,05	ĽAD - TESTY	PE,GAS,GAS,VAS
LI	14,30 - 14,45	R - pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
	15,05 - 15,40	ĽAD pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
	16,00 - 16,20	výbeh - pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
	15,15 - 15,30	ind.R - pretekári na VC Žiliny	
	15,40 - 16,15	ĽAD - pretekári na VC Žiliny	
	16,20 - 16,45	VTP - pretekári na VC Žiliny	
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	pretekári na TESTY - PE,GAS,GAS,VAS
25.2.2016	14,00 - 14,15	R - pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
FR	14,30 - 15,15	ĽAD pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
	15,30 - 15,45	výbeh - pretekári na M-SR	PE,BU,MIK
	14,45 - 15,00	ind.R	PE,GAS,GAS,VAS, OND,HRA
	15,15 - 16,15	ĽAD	PE,GAS,GAS,VAS, OND,HRA
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	HRA
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRA,HRA,MIK
26.2.2016	14,30 - 15,15	ĽAD	HRA,HRA,MIK
TÓ	14,45 - 15,00	ind.R	BU,OND,PE
	15,15 - 16,15	ĽAD	BU,OND,PE
	16,30 - 16,45	výbeh	BU,OND,PE
		TESTY VÝKONNOSTI - ŽILINA	
	HOKEJ	17,30	DIANOVÁ
Sobota	27.2.2016	VC ŽILINY	
Nedeľa	28.2.2016	VC ŽILINY	
	HOKEJ	17,00	VASILŠINOVÁ