

**TRÉNINGY NA ĽADE 23.11. - 29.11.2015 M.LIPČÁKOVÁ**

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
<b>Pondelok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	ON,HRA,VAS,MI,PE,PE
<b>23.11.2016</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MI,
<b>TŮ</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MI,
	15,45 - 16,30	Balet - Modrák	MIK,VAS
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,ON,HRA
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON,HRA
	16,20 - 16,45	VTP	GAS,GAS,BU,ON,HRA
<b>Utorok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,BU,PE,PE
<b>24.11.2015</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	ON,HRA,VAS,MI
<b>LI</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	ON,HRA,VAS,MI
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,PE,PE
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,PE,PE
	16,20 - 16,35	výbeh	GAS,GAS,BU,PE,PE
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Streda</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE,HRA
<b>25.11.2015</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,HRA
<b>FR</b>	15,20 - 15,35	výbeh	GAS,GAS,PE,PE,HRA
	14,45 - 15,00	ind.R	BU,ON,VAS,MI
	15,15 - 16,15	ĽAD	BU,ON,VAS,MI
	16,20 - 16,45	VTP	BU,ON,VAS,MI
<b>Štvrtok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
<b>26.11.2015</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MI,
<b>TŮ</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MI,
	15,20 - 15,35	Výbeh	VAS,MI,
	<b>15,15 - 15,30</b>	<b>pretekári na VC Púchova - VAS,MIK,KUN</b>	
	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,BU,PE,PE,ON,HRA
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Piatok</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	ON,HRA,VAS,MI
<b>27.11.2015</b>	<b>14,15 - 14,30</b>	<b>pretekári na VC Púchova - KOL,HAN,RUS</b>	
<b>LI</b>	14,30 - 15,30	ĽAD	ON,HRA,VAS,MI
	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
<b>Sobota</b>	<b>28.11.2015</b>	<b>VC Púchova</b>	
<b>Nedeľa</b>	<b>29.11.2015</b>	<b>VC Púchova</b>	