

TRÉNINGY NA ĽADE 15.2. - 21.2.2016 H.TÓCZIKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,30 - 06,45	Rozcvička	pretekári na TESTY SOL, KAŽ, ČE, HRN, GR
15.2.2016	07,00 - 08,00	ĽAD	pretekári na TESTY SOL, KAŽ, ČE, HRN, GR
TÓ	08,15 - 09,00	VTP	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
	09,30 - 10,30	ĽAD	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
	12,45 - 13,00	Rozcvička	ostatní
	13,15 - 14,15	ĽAD	ostatní
	14,30 - 15,00	VTP	ostatní
Utorok	08,30 - 09,30	VTP	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
16.2.2016	09,45 - 10,45	ĽAD	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
LI	10,50 - 11,00	Výbeh	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
	13,30 - 14,00	VTP	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR,ČE
	14,15 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR,ČE
	14,45 - 15,00	Rozcvička	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,
	16,30 - 17,00	Výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	06,30 - 06,45	Rozcvička	pretekári na TESTY SOL, KAŽ, ČE, HRN, GR
17.2.2016	07,00 - 08,00	ĽAD	pretekári na TESTY SOL, KAŽ, ČE, HRN, GR
FR	08,15 - 09,00	VTP	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
	09,45 - 10,45	ĽAD	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
	12,45 - 13,15	VTP	KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR,ČE,PAL
	13,30 - 14,15	ĽAD	KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR,ČE,PAL
	13,45 - 14,00	Rozcvička	HRN,GR,FE,FE,ŠU,RUS
	14,15 - 15,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,RUS
	15,30 - 15,45	výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,RUS
Štvrtok	06,30 - 06,45	Rozcvička	pretekári na TESTY SOL, KAŽ, ČE, HRN, GR
18.2.2016	07,00 - 08,00	ĽAD	pretekári na TESTY SOL, KAŽ, ČE, HRN, GR
TÓ	12,15 - 12,30	Rozcvička	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
	12,45 - 13,30	ĽAD	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,RUS,
	13,00 - 13,15	Rozcvička	RUS,KAŽ,SOL,MOR,
narodeniny	13,30 - 14,15	ĽAD	RUS,KAŽ,SOL,MOR,
Vasilišinová	14,00 - 14,15	Rozcvička	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,
	14,30 - 15,30	ĽAD	pretekári na MSR - HRN,GR,FE,FE,
	15,30 - 16,15	ĽAD	ŠU,PAL,ČE,KOM,KLO
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	06,30 - 06,45	R - pretekári na VC Ružomberka	RUS,KOM,SOL
19.2.2016	07,00 - 08,00	ĽAD - pretekári na VC Ružomberka	RUS,KOM,SOL
LI	08,15 - 08,45	VTP - pretekári na VC Ružomberka	RUS,KOM,SOL
	12,30 - 13,00	VTP - pretekári na VC Ružomberka	HRN,GR,FE,FE
	13,15 - 14,15	ĽAD - pretekári na VC Ružomberka	HRN,GR,FE,FE
	14,30 - 14,45	Výbeh - pretekári na VC Ružomberka	HRN,GR,FE,FE
		HOKEJ	začiatok o 17,30 hod. HANDŽÁKOVÁ
20.2.2016	Sobota	VC RUŽOMBERKA	
21.2.2016	Nedeľa	VC RUŽOMBERKA	
		HOKEJ	začiatok o 17,00 hod. GRINČ