

TRÉNINGY NA ĽADE 11. - 17.09.2017 skupina trénerky H.Tóczikovej

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
11.09.2017	14,15 - 15,00	ŠTP	RUS,KLO,KOM,SOL
LI	15,15 - 16,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,SOL
	16,20 - 16,35	výbeh + strečing	RUS,KLO,KOM,SOL
Utorok	14,15 - 14,45	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,SOL
12.09.2017	15,00 - 15,45	ĽAD	RUS,KLO,KOM,SOL
BE	16,00 - 16,30	ŠTP	RUS,KLO,KOM,SOL
	15,00 - 15,30	ind.VTP	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	15,45 - 16,30	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	17,00 - 17,45	BALET - Crow	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE,RUS,KLO,KOM,
	16,45 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,SOL
13.09.2017	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,SOL
FR	15,30 - 16,15	ŠTP	RUS,KLO,KOM,SOL
	15,30 - 16,15	ŠTP	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	16,30 - 17,30	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	17,35 - 17,50	výbeh + strečing	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE,RUS,KLO,KOM,SOL
14.09.2017	14,15 - 14,45	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,SOL
TÓ	15,00 - 15,45	ĽAD	RUS,KLO,KOM,SOL
	16,00 - 16,45	TANEC - Crow	SOL
	16,00 - 16,30	VTP	RUS,KLO,KOM,
	15,00 - 15,30	ind.VTP	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	15,45 - 16,30	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	16,45 - 17,30	TANEC - Crow	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE,RUS,KLO,KOM,
	16,45 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,SOL
15.09.2017	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,SOL
LI	15,30 - 16,00	ŠTP	RUS,KLO,KOM,SOL
	14,45 - 15,00	indiv. R	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	16,30 - 17,15	ŠTP	HRN,GR,FE,FE,PA,ČE
	HOKEJ	začiatok o 17,00	pretekár sk.p.Lipčákovej