

TRÉNINGY NA ĽADE 08. - 14.10.2018

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00-07,00	ĽAD	Všetci
08.10.2018	14,30 - 15,15	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
BE	15,20-15,45	VTP	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	14,30-15,00	VTP	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC
Utorok	13,45 - 14,00	rozcvička	
09.10.2018	14,15 - 15,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
LI	15,15 - 16,00	BALET	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,00 - 15,45	ĽAD	VAS,MAC
	16,00 - 16,45	BALET	VAS,MAC
	15,45 - 16,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,45 - 17,30	BALET	GAS,GAS,PE,PE
Streda	06,00 - 07,00	ĽAD	Všetci
10.10.2018	15,00 -15,45	Posilňovanie	BAT,HRE,LEN,KOŠ
TÓ	15,45-16,30	Posilňovanie	GAS,GAS,PE,PE,MAC
	16,00 - 16,45	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	16,45 - 17,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC,BU
Štvrtok	13,45 - 14,00	rozcvička	
11.10.2018	14,15 - 15,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
FR	15,15 - 16,00	TANEC	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,00 - 15,45	ĽAD	VAS,MAC
	16,00 - 16,45	TANEC	VAS,MAC
	15,45 - 16,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,45 - 17,30	TANEC	GAS,GAS,PE,PE
Piatok	14,15 - 14,30	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC
12.10.2018	14,45 - 15,45	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC
BE	15,00-15,30	VTP	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,45 - 16,30	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ