

TRÉNINGY NA ĽADE 29.10. - 04.11.2018 - skupina trénerky H.Tóczikovej

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	08,00 hod.	Lekárska prehliadka - PE,PE,VAS,MIK,KUN,GRI	
29.10.2018	06,00 - 07,00	ĽAD	PA,ČE,SOL,ŠOL,JUR
FR	14,30 - 15,00	rozcvička	FE,FE,RUS,KLO,KOM
	15,15 - 16,15	ĽAD	FE,FE,RUS,KLO,KOM
	16,20 - 16,30	výbeh + strečing	FE,FE,RUS,KLO,KOM
Utorok	06,45 - 07,00	rozcvička	SOL,ŠOL,JUR
30.10.2018	07,15 - 08,00	ĽAD	SOL,ŠOL,JUR
BE	07,30 - 07,45	rozcvička	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	08,00 - 08,45	ĽAD	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	08,15 - 08,45	VTP	SOL,ŠOL,JUR
	09,00 - 09,45	ĽAD	SOL,ŠOL,JUR
	09,00 - 09,30	VTP	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	09,45 - 10,30	ĽAD	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	10,45 - 11,45	PRÍPRAVKA	Halloween-ske korčuľovanie
Streda	06,45 - 07,00	rozcvička	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
31.10.2018	07,15 - 08,00	ĽAD	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
LI	07,30 - 07,45	rozcvička	SOL,ŠOL,JUR
	08,00 - 08,45	ĽAD	SOL,ŠOL,JUR
	09,00 - 09,45	ĽAD	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	10,00 - 10,45	VTP	PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	09,45 - 10,30	ĽAD	SOL,ŠOL,JUR
	10,45 - 11,30	VTP	SOL,ŠOL,JUR
Štvrtok	08,15 - 08,30	rozcvička	FE,FE,PA,ČE,KOM,KLO,RUS,SOL,ŠOL,JUR
01.11.2018	08,45 - 09,45	ĽAD	FE,FE,PA,ČE,KOM,KLO,RUS,SOL,ŠOL,JUR
TÓ	10,00 - 11,00	PRÍPRAVKA	
	10,30 - 11,00	VTP	FE,FE,PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	11,15 - 12,00	ĽAD	FE,FE,PA,ČE,KOM,KLO,RUS
	11,15 - 11,45	VTP	SOL,ŠOL,JUR
	12,00 - 12,45	ĽAD	SOL,ŠOL,JUR
Piatok	11,45 - 12,00	rozcvička	FE,FE,PA,ČE,KOM,KLO,RUS
02.11.2018	12,15 - 13,15	ĽAD	FE,FE,PA,ČE,KOM,KLO,RUS
FR	13,45 - 14,30	VTP	FE,FE,PA,ČE,KOM,KLO,RUS,SOL,ŠOL,JUR
	14,45 - 15,30	ĽAD	PA,ČE,KOM,KLO,RUS,SOL,ŠOL,JUR
	15,00 - 15,15	rozcvička	SOL,ŠOL,JUR
	15,45 - 16,30	ĽAD	SOL,ŠOL,JUR
	HOKEJ	začiatok o 17,30	pretekár zo skupiny TÓ
01. - 04.11.2018		Tirnavia Ice CUP	MAC,HER,
Nedeľa	X	X	X
04.11.2018	HOKEJ	začiatok o 17,00	pretekár zo skupiny LI