

TRÉNINGY NA ĽADE 05.11.-11.11.18

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	08,00 hod.	Lekárska prehliadka - AND,BAT,HRE,	
05.11.18	06,00 - 07,00	ĽAD	PE,PE,GAS,GAS,VAS
BE	13,45 -14,00	Rozcvička	BAT,HRE,KOŠ
	14,15 - 15,15	ĽAD	BAT,HRE,KOŠ
	15,20-15,50	VTP	BAT,HRE,KOŠ
	14,30-15,00	VTP	AND,BAT,MAC
	15,15 - 16,15	ĽAD	AND,LEN,MAC
Utorok	13,45 -14,00	Rozcvička	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
06.11.18	14,15 -15,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
LI	15,15 -16,00	BALET	BAT,HRE,LEN,KOŠ
	14,30-14,45	rozcvička	MAC,VAS
	15,00 -15,45	ĽAD	MAC,VAS
	16,00 -16,45	BALET	MAC,VAS
	15,15 -15,30	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,45 -16,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,45 -17,30	BALET	GAS,GAS,PE,PE
Streda	08,00 hod	Lekárska prehliadka	GAS,GAS,
07.11.18	06,00 -07,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
TÖ	15,00-15,45	Posilňovanie	BAT,HRE,LEN,KOŠ
	16,00-16,45	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,45-16,30	Posilňovanie	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC,BU
	16,45-17,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC,BU
Štvrtok	06,00 -07,00	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC,
08.11.18	13,45 -14,00	Rozcvička	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
FR	14,15 -15,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,15 -16,00	TANEC	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	14,30-14,45	Rozcvička	VAS,MAC
	15,00-15,45	ĽAD	VAS,MAC
	16,00-16,45	TANEC	VAS,MAC
	15,15-15,30	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE,BU
	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	
09.11.18	14,45 -15,40	ĽAD	Pretekari na CMP- AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
BE	15,15-15,30	Rozcvička	
	15,45 - 16,30	ĽAD	Pretekári na CMP - PE,VAS