

TRÉNINGY NA ĽADE 26.11. - 02.12.2018 skupina trénerky H.Tóczikovej

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	PA,ČE,SOL,KLO
26.11.2018	13,45 - 14,00	rozcvička	2.ročník
FR	14,15 - 15,00	ĽAD	2.ročník
	15,00 - 15,15	ĽAD	pretekári na VC Žiliny - GAS, GAS, HAJ
	14,30 - 15,00	rozcvička	RUS,KOM,ŠOL
	15,15 - 16,15	ĽAD	RUS,KOM,ŠOL
Utorok	13,45 - 14,00	rozcvička	SOL,ŠOL
27.11.2018	14,15 - 15,00	ĽAD	SOL,ŠOL
BE	15,15 - 16,00	BALET	RUS,RAČ,FIA,ŠOG,ŠOL,JUR,BAT,AND,LEN,HRE,KOŠ,PRA,BRU,BRU,
	15,00 - 15,45	VTP	všetci
	16,00 - 16,45	BALET	LEN,GLA,KOŽ,SOL,VAS,MAC,MIK,KUN,ČER,GRI
	15,45 - 16,30	ĽAD	FE,FE,PA,ČE,RUS,KLO,KOM
	16,45 - 17,30	BALET	HAI,PA,ČE,RUS,KLO,KOM,GAS,GAS,PE,PE
	HOKEJ	začiatok o 17,30 hod.	Gashi Lorieta
	16,45 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	06,00 - 07,00	ĽAD	sk.LI + FR + 2.ročník
28.11.2018	13,45 - 14,00	rozcvička	ŠOL,SOL,RUS
LI	14,15 - 15,00	ĽAD	ŠOL,SOL,RUS
	15,15 - 16,00	VTP	ŠOL,SOL,RUS
	14,30 - 14,45	rozcvička	KLO,KOM,PA,ČE
	15,00 - 15,45	ĽAD	KLO,KOM,PA,ČE
	16,00 - 16,45	VTP	KLO,KOM,PA,ČE
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	sk.TÓ + BE
29.11.2018	13,45 - 14,00	rozcvička	SOL,ŠOL
TÓ	14,15 - 15,00	ĽAD	SOL,ŠOL
	15,15 - 16,00	TANEC	RUS,RAČ,FIA,ŠOL,JUR,BAT,AND,LEN,HRE,KOŠ,PRA,BRU,BRU
	15,00 - 15,45	VTP	všetci
	16,00 - 16,45	TANEC	LEN,GLA,KOŽ,SCHW,SOL,VAS,MAC,MIK,KUN,ČER,GRI
	15,45 - 16,30	ĽAD	FE,FE,PA,ČE,RUS,KLO,KOM
	16,45 - 17,30	TANEC	HAI,PA,ČE,RUS,KLO,KOM,GAS,GAS,PE,PE
	16,45 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,30	rozcvička	ŠOL,SOL,
30.11.2018	14,45 - 15,30	ĽAD	ŠOL,SOL
FR	15,45 - 16,00	výbeh + strečing	ŠOL,SOL
	15,30 - 15,45	ĽAD	pretekári na VC Žiliny - SOL, KUN, HRE, GLA
	15,15 - 15,30	rozcvička	PA,ČE,RUS,KLO,KOM
	15,45 - 16,30	ĽAD	PA,ČE,RUS,KLO,KOM
	16,45 - 17,00	výbeh + strečing	PA,ČE,RUS,KLO,KOM
	X	X	VC ŽILINY
Sobota	01.12.2018	X	VC ŽILINY
Nedeľa	HOKEJ	začiatok o 16,00 hod.	Spoločné číslo
02.12.2018	X	X	X