

TRÉNINGY NA ĽADE 03. - 09.12.2018

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	PE,PE,HRE,KOŠ
03.12.2018	13,45 - 14,00	rozcvička	AND,BAT,LEN
BE	14,15 - 15,15	ĽAD	AND,BAT,LEN
	14,30 - 15,00	rozcvička	GAS,GAS,VAS,MAC
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,VAS,MAC
Utorok	13,45 - 14,00	rozcvička	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
04.12.2018	14,15 - 15,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
LI	15,15 - 16,00	BALET	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
	16,45 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	13,45-14,00	Rozcvička	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
05.12.2018	14,15 - 15,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
TÖ	15,15 -16,00	Posilňovanie	BAT,HRE,LEN,KOŠ
	14,30-14,45	Rozcvička	VAS,MAC,PE,PE
	15,00 - 15,45	ĽAD	VAS,MAC,PE,PE
	16,00 -16,45	Posilňovanie	VAS,MAC,PE,PE
	15,15-15,30	Rozcvička	GAS,GAS,BU
	15,45 - 16,30	ĽAD	GAS,GAS,BU
	16,45 - 17,30	PRÍPRAVKA	BUDE CHODIŤ MIKULÁŠ
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	Všetci
06.12.2018	13,45 - 14,00	rozcvička	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
FR	14,15 - 15,15	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,30 - 16,30	TANEC	BAT,HRE,LRN,KOŠ
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC,BU
	16,30 - 17,30	TANEC	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC
Piatok	14,00 - 14,30	rozcvička	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC
07.12.2018	14,45 - 15,40	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,VAS,MAC
BE	15,15 - 15,30	rozcvička	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,40 - 16,30	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ
Sobota	Nedeľa	X	CROW ARÉNA TROPHY
8.12.2018	9.12.2018	X	CROW ARÉNA TROPHY