

TRÉNINGY NA ĽADE 11. - 17.02.2019

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,PE,HRE,KOŠ
11.2.2019	13,45 - 14,00	rozcvička	VC RUŽ - AND,BAT,LEN
LI	14,15 - 15,15	ĽAD	VC RUŽ - AND,BAT,LEN
	14,45 - 15,00	rozcvička	VC RUŽ - VAS,MAC,
	15,15 - 16,15	ĽAD	VC RUŽ - VAS,MAC
Utorok	13,45 - 14,00	rozcvička	AND,HRE,KOŠ
12.2.2019	14,15 - 15,00	ĽAD	AND,HRE,KOŠ,
TÓ	15,15 - 16,00	BALET	HRE,KOŠ
	15,00 - 15,45	ĽAD	BAT,LEN
	16,00 - 16,45	BALET	BAT,LEN
	15,45 - 16,30	ĽAD	PE,VAS,MAC,BU
	16,45 - 17,30	BALET	PE,VAS,MAC
Streda	06,00 - 07,00	ĽAD	PE,VAS,MAC,HRE
13.2.2019	13,45 - 14,00	rozcvička	VC RUŽ - AND,BAT,LEN
FR	14,15 - 15,15	ĽAD	VC RUŽ - AND,BAT,LEN
	15,30-16,15	Posilňovanie	BAT,HRE,LEN,KOŠ,PE,
	14,45 - 15,00	rozcvička	VC RUŽ - VAS,MAC
	15,15 - 16,15	ĽAD	VC RUŽ - VAS,MAC
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	AND,BAT,HRE,LEN,KOŠ,PE
14.2.2019	13,45 - 14,00	rozcvička	HRE,KOŠ
BE	14,15 - 15,00	ĽAD	HRE,KOŠ
	15,15 - 16,00	TANEC	HRE,KOŠ
	15,00 - 15,45	ĽAD	AND,BAT,LEN
	16,00 - 16,45	TANEC	AND,BAT,LEN
	15,45 - 16,30	ĽAD	GAS,GAS,MAC,VAS,BU
	16,45 - 17,30	TANEC	GAS,GAS,VAS,MAC
Piatok	14,00 - 14,30	rozcvička	VC RUŽ - AND,BAT,LEN
15.2.2019	14,45 - 15,30	ĽAD	VC RUŽ - AND,BAT,LEN
LI	15,00 - 15,15	rozcvička	VC RUŽ - VAS,MAC
	15,45 - 16,30	ĽAD	VC RUŽ - VAS,MAC
Sobota		X	VC RUŽOMBERKA
16.2.2019	X	X	X
Nedeľa		X	VC RUŽOMBERKA
17.2.2019	X	X	X