

TRÉNINGY NA ĽADE 11. - 17.03.2019

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	Nácvik vlajky +vystúpenie - GAS,GAS,PE,VAS
11.03.19	13,45 - 14,00	rozcvička	PE,VAS,BAT,KOŠ,
LI	14,15 - 15,15	ĽAD	PE,VAS,BAT,KOŠ
	15,30-16,00	VTP	PE,VAS,BU,BAT,KOŠ
	15,00 - 15,15	rozcvička	pretekári na MSR- AND,HRE,LEN,MAC
	15,30 - 16,15	ĽAD	pretekári na MSR- AND,HRE,LEN,MAC
	16,30-17,00	VTP	AND,HRE,LEN,MAC
	HOKEJ	vlajky zraz o 17,30 hod. + vystúpenie	
Utorok	13,45 - 14,00	rozcvička	pretekári na MSR - AND,HRE,LEN,MAC
12.3.2019	14,15 - 15,15	ĽAD	pretekári na MSR- AND,HRE,LEN,MAC
TÖ	15,20-15,35	Výbeh	AND ,HRE,LEN,MAC
	14,45 -15,00	rozcvička	VAS,PE,BAT,KOŠ,
	15,15 - 16,00	ĽAD	GAS,GAS,PE,VAS,BU,BAT,KOŠ
	16,00 - 16,30	ĽAD	Nácvik vlajky + vystúpenie -GAS,GAS,PE,VAS
	HOKEJ	vlajky zraz o 17,30 hod. + vystúpenie HAJ, PAŽ, ČE,PAL, PET, GAS, GAS	
Streda	06,00 - 07,00	ĽAD	pretekári na MSR - AND,HRE,LEN,MAC
13.3.2019	13,45 - 14,00	rozcvička	pretekári na MSR - AND,HRE,LEN,MAC
FR	14,15 - 15,15	ĽAD	pretekári na MSR - AND,HRE,LEN,MAC
	15,30 -16,45	Posilňovanie	HRE,LEN,MAC
	14,45-15,30	Posilňovanie	PE,VAS,BAT,KOŠ
	15,30 -16,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,VAS,BU,BAT,KOŠ
Štvrtok	06,00 - 06,45	ĽAD	PE,VAS,BAT,KOŠ
14.3.2019	06,45 - 07,00	ĽAD	Nácvik vystúpenie - PE,VAS
BE	13,45 - 14,00	rozcvička	pretekári na MSR - AND,HRE,LEN,MAC
	14,15 - 15,00	ĽAD	pretekári na MSR - AND,HRE,LE,MAC
	15,00 - 15,15	ĽAD	Nácvik vystúpenie - PE,VAS
	15,15 - 15,30	ĽAD	pretekári na MSR - HRE, AND,
	15,30 - 15,45	ĽAD	pretekári na MSR - LEN, MAC,
	16,00-16,30	VTP	AND,HRE,LEN,MAC
	15,15 - 15,30	rozcvička	GAS,GAS,BU,BAT,KOŠ
	15,45 - 16,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,BU,VAS,BAT,KOŠ
	HOKEJ	Olympiáda U.S.STEEL - vystúpenie - zraz o 18,30 hod.	
Piatok	14,00 - 14,30	rozcvička	PE,VAS,BAT,KOŠ
15.3.2019	14,45 - 15,30	ĽAD	PE,VAS,BAT,KOŠ
LI	15,00 - 15,30	rozcvička	pretekári na MSR -AND,HRE,LEN,MAC
	15,45 - 16,30	ĽAD	pretekári na MSR -AND,HRE,LEN,MAC
Sobota	16.3.2019	Majstrovstvá Slovenska Nádeje, Ml. žiactvo - Nové Mesta nad Váhom	
Nedeľa	17.3.2019	Majstrovstvá Slovenska Nádeje, Ml. žiactvo - Nové Mesta nad Váhom	