

TRÉNINGY NA ĽADE 24. - 30.09.2018 skupina trénerky H.Tóczikovej

| Deň | Čas | Miesto tréningu | Zadelenie pretekárov |
|-------------------|----------------------|-------------------------|--|
| Pondelok | 06,00 - 07,00 | ĽAD | PA,ČE,RUS,KOM,KLO,SOL |
| 24.09.2018 | 14,00 - 14,15 | rozcvička | ŠOL,JUR |
| TÓ | 14,30 - 15,15 | ĽAD | ŠOL,JUR |
| | 15,30 - 15,45 | výbeh+strečing | ŠOL,JUR |
| Utorok | 13,45 - 14,00 | rozcvička | SOL,ŠOL,JUR |
| 25.09.2018 | 14,15 - 15,00 | ĽAD | SOL,ŠOL,JUR |
| FR | 15,30 - 16,15 | BALET | RUS,RAČ,FIA,ŠOG,ŠOL,JUR,BAT,AND,LEN,HRE,KOŠ,PRA,BRU,BRU, |
| | 15,00 - 15,30 | VTP | FE,FE,PA,ČE,RUS,KOM,KLO |
| | 16,15 - 17,00 | BALET | LEN,GLA,KOŽ,SOL,VAS,MAC,MIK,KUN,ČER,GRI |
| | 15,45 - 16,30 | ĽAD | FE,FE,PA,ČE,RUS,KOM,KLO |
| | 17,00 - 17,45 | BALET | HAI,PA,ČE,RUS,KLO,KOM,GAS,GAS,PE,PE |
| | 16,45 - 17,30 | PRÍPRAVKA | |
| Streda | 06,00 - 07,00 | ĽAD | všetci |
| 26.09.2018 | 14,15 - 15,00 | ĽAD | II.skupina FR + BE |
| BE | 15,00 - 15,45 | ĽAD | I.skupina FR + BE |
| | 15,00 - 15,45 | VTP | všetci |
| | 16,00 - 16,45 | ĽAD | II.skupina LI + SOL,ŠOL,JUR |
| | 17,00 - 17,15 | výbeh+strečing | SOL,ŠOL,JUR |
| | 16,45 - 17,30 | ĽAD | I.skupina LI + PA,ČE,RUS,KOM,KLO |
| | 17,45 - 18,00 | výbeh+strečing | PA,ČE,RUS,KOM,KLO |
| Štvrtok | 06,00 - 07,00 | ĽAD | pretekári na testy |
| 27.09.2018 | 13,45 - 14,00 | rozcvička | SOL,ŠOL,JUR |
| LI | 14,15 - 15,00 | ĽAD | SOL,ŠOL,JUR |
| | 15,15 - 16,00 | TANEC | RUS,RAČ,FIA,ŠOL,JUR,BAT,AND,LEN,HRE,KOŠ,PRA,BRU,BRU |
| | 15,00 - 15,30 | VTP | FE,FE,PA,ČE,RUS,KOM,KLO |
| | 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,KOM,KLO |
| | 16,45 - 17,30 | TANEC | HAI,PA,ČE,RUS,KLO,KOM,GAS,GAS,PE,PE |
| | 16,45 - 17,30 | PRÍPRAVKA | |
| Piatok | 14,30 - 15,15 | VTP | PA,ČE,RUS,KOM,KLO,SOL,ŠOL,JUR |
| 28.09.2018 | 15,35 - 16,30 | ĽAD | PA,ČE,RUS,KOM,KLO,SOL,ŠOL,JUR |
| TÓ | X | X | X |
| Sobota | VRANOV | TESTY výkonnosti | PRA,BRU,RAČ,RUS,GRIN,MAC,ČER,KOŽ,GLAJ,LEN,MIK |
| 29.09.2018 | X | X | X |
| Nedeľa | HOKEJ | začiatok o 17,00 | Soltészová |
| 30.09.2018 | X | X | X |