

TRÉNINGY NA ĽADE 09.11. - 15.11.2015 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,MI,VAS,ON
9.11.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,MI,VAS,ON
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,MI,VAS,ON
	15,45 - 16,15	Balet - Modrák	MIK,VAS
	14,45 - 15,00	ind.R	PE,PE,BU,HRA
	15,15 - 16,15	ĽAD	PE,PE,BU,HRA
	16,20 - 16,45	VTP	PE,PE,BU,HRA
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	PE,PE,BU,HRA
10.11.2015	14,15 - 14,30	pretekári na TESTY + CELJE	
TŤ	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,OND
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,OND
	16,20 - 16,35	výbeh	GAS,GAS,BU,OND
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,GAS,GAS
11.11.2015	14,15 - 14,30	pretekári na TESTY + CELJE	
LI	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,GAS,GAS
	14,45 - 15,00	ind.R	BU,OND,HRA,MIK,VAS
	15,15 - 16,15	ĽAD	BU,OND,HRA,MIK,VAS
	16,20 - 16,45	VTP	BU,OND,HRA,MIK,VAS
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
12.11.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MIK,HRA
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	15,30 - 15,45	Výbeh	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,OND,BU
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,OND,BU
	17,00 - 18,00	balet	PE,PE,GAS,GAS,BU,OND,HRA
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	OND,HRA, MIK,VAS
13.11.2015	14,15 - 14,30	pretekári na TESTY	
TŤ	14,30 - 15,30	ĽAD	OND,HRA, MIK,VAS
	14,45 - 15,15	ind.R	PE,PE,GAS,GAS,BU,
	15,30 - 16,15	ĽAD	PE,PE,GAS,GAS,BU
	16,20 - 16,45	VTP	PE,PE,GAS,GAS,BU
Sobota	14.11.2015	TESTY výkonnosti + CELJE	
Nedeľa	15.11.2015	CELJE	