

**TRÉNINGY NA ĽADE 14. - 20.09.2015 M.LIPČÁKOVÁ**

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
<b>Pondelok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
<b>14.9.2016</b>	<b>GULÁŠ PÁRTY</b>		
<b>LI</b>			
<b>Utorok</b>	12,45 - 13,00	Rozcv.	GAS,GAS,BU,HRA
<b>15.9.2015</b>	13,15 - 14,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,HRA
<b>FR</b>	13,45 - 14,00	Rozcv.	PE,PE,VAS,MIK,ON
	14,15 - 15,00	ĽAD	všetci
	15,15 - 16,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,ON
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Streda</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	VAS,MIK,ON,HRA,
<b>16.9.2015</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	VAS,MIK,ON,HRA,
<b>TŤ</b>	15,30 - 15,45	Výbeh	VAS,MIK,ON,HRA,
	14,45 - 15,00	Rozc.	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,30 - 16,45	Výbeh	GAS,GAS,PE,PE,BU
<b>Štvrtok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
<b>17.9.2015</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MIK,BU
<b>LI</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,BU
	15,30 - 15,45	Výbeh	PE,PE,VAS,MIK,BU
	14,45 - 15,00	Rozcv.	GAS,GAS,ON,HRA,
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,ON,HRA,
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Piatok</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,VAS,MIK,ON
<b>18.9.2015</b>	14,30 - 15,30	ĽAD	GAS,GAS,VAS,MIK,ON
<b>FR</b>	15,45 - 16,00	Výbeh	GAS,GAS,VAS,MIK,ON
	15,00 - 15,15	Rozvv.	PE,PE,BU,HRA
	15,30 - 16,15	ĽAD	PE,PE,BU,HRA
	16,30 - 16,45	Výbeh	PE,PE,BU,HRA