

**TRÉNINGY NA ĽADE 21. - 27.09.2015 M.LIPČÁKOVÁ**

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
<b>Pondelok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,ON
<b>21.9.2016</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MIK,ON
<b>TŤ</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,ON
	14,45 - 15,00	Rozc.	GAS,GAS,BU,HRA
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,HRA
	16,30 - 17,00	VTP	GAS,GAS,BU,HRA
<b>Utorok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
<b>22.9.2015</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MIK,HRA
<b>LI</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	14,45 - 15,00	Rozc.	GAS,GAS,BU,ON,
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON,
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Streda</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,BU,ON,
<b>23.9.2015</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON
<b>FR</b>	15,30 - 15,45	Výbeh	GAS,GAS,BU,ON,
	14,45 - 15,00	Rozc.	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	15,15 - 16,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	16,30 - 17,00	VTP	PE,PE,VAS,MIK,HRA
<b>Štvrtok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,BU,HRA
<b>24.9.2015</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MIK,HRA
<b>TŤ</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	15,30 - 15,45	Výbeh	PE,PE,VAS,MIK,HRA
	14,45 - 15,00	Rozcv.	GAS,GAS,BU,ON
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Piatok</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MIK,ON
<b>25.9.2015</b>	14,30 - 15,30	ĽAD	PE,PE,VAS,MIK,ON
<b>LI</b>	15,45 - 16,00	Výbeh	PE,PE,VAS,MIK,ON
	15,00 - 15,15	Rozcv.	GAS,GAS,BU,HRA
	15,30 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,HRA
	16,30 - 17,00	VTP	GAS,GAS,BU,HRA