

TRÉNINGY NA ĽADE 30.11. - 06.12.2015 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	celá skupina
30.11.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	MI,VAS,ON,HRA,
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	MI,VAS,ON,HRA,
	15,45 - 16,30	batet - modrák	MI,VAS
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
1.12.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	MI,VAS,HRA,ON
TÓ	14,15 - 14,30	pretekári na Poľana cup - MIK,VAS,HRA,SCH	
	14,30 - 15,15	ĽAD	MI,VAS,HRA,ON
	15,20 - 15,30	výbeh	MI,VAS,HRA,ON
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,15 - 15,30	pretekári na Poľana cup - GAS,GAS,KOŽ,GLAJ	
	15,30 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,20 - 16,30	výbeh	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	GAS,GAS,PE,PE
2.12.2015	14,15 - 14,30	pretekári na Poľana cup - ČE,KOL,LEN,HER	
LI	14,30 - 15,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE
	14,45 - 15,00	ind.R	BU,VAS,MI,ON,HRA
	15,15 - 15,30	pretekári na Poľana cup - HRI, HAJ,DIA,PAŽ	
	15,30 - 16,15	ĽAD	BU,VAS,MI,ON,HRA
Štvrtok	14,00 - 14,15	Rozcvička	VAS,MI,PE,PE,ON
3.12.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	VAS,MI,PE,PE,ON
FR	15,20 - 15,30	výbeh	VAS,MI
	15,15 - 15,30	pretekári na Poľana cup - HRI, PE,PE,OND,	
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,BU,HRA
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,HRA
	17,00 - 18,00	Balet	GAS,GAS,BU,PE,PE,ON,HRA
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	VAS, MI, BU, HRA,ON
4.12.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	VAS, MI, BU, HRA,ON
TÓ	15,20 - 15,30	výbeh	VAS, MI, BU, HRA,ON
	14,45 - 15,15	ind.R	GAS,GAS,PE,PE
	15,15 - 15,30	spoločné číslo - vystúpenie na hokej	
	15,30 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE
	16,20 - 16,30	výbeh	GAS,GAS,PE,PE
	HOKEJ	začiatok o 17,30	spoločné číslo
Sobota	5.12.2015	Poľana cup DETVA	
Nedeľa	6.12.2015	Poľana cup DETVA	