

TRÉNINGY NA ĽADE 16.11. - 22.11.2015 M.LIPČÁKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	ON, HRA, VAS, MI
16.11.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	ON,HRA,VAS,MI,
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	ON,HRA,VAS,MI,
	15,45 - 16,30	Balet - Modrák	VAS,MIK
	14,45 - 15,00	ind.R	GAS,GAS,PE,PE,BU
	15,15 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
	16,20 - 16,45	VTP	GAS,GAS,PE,PE,BU
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	GAS,GAS,PE,PE,BU
17.11.2015	13,45 - 14,15	VTP	HRA,VAS,MI,PE,PE,
LI	14,30 - 15,15	ĽAD	HRA,MI,VAS,PE,PE
	15,15 - 15,30	pretekári na BB - PE,HER,KUN,HRI,GR	
	15,00 - 15,15	ind.R	GAS,GAS,BU,
	15,30 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,
	16,20 - 16,30	Vybeh	GAS,GAS,BU,
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,GAS,GAS
18.11.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	PE,PE,GAS,GAS
FR	15,15 - 15,30	pretekári na BB - LEN,KOŽ,SCH,MIK,VAS,	
	15,00 - 15,15	ind.R	BU,ON,HRA,VAS,MI
	15,30 - 16,15	ĽAD	BU,ON,HRA,VAS,MI
	16,20-16,45	VTP	BU,ON,HRA,VAS,MI
Štvrtok	14,00 - 14,15	Rozcvička	ON,HRA,VAS,MI
19.11.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	ON,HRA,VAS,MI
TÓ	15,30 - 15,45	Výbeh	ON,HRA,VAS,MI
	15,15 - 15,30	pretekári na Miskolc - HER,MIK,LEN + BB - KOL	
	14,45 - 15,00	ind.R	PE,PE,BU,GAS,GA
	15,15 - 16,15	ĽAD	PE,PE,BU,GAS,GA
	17,00-18,00	Balet	GAS,GAS,BU,PE,PE,ON,HRA
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	PE,PE,VAS,MI,HRA
20.11.2015	14,15 - 14,30	pretekári na BB - HRI,GR,PE + Miskolc - SOL	
LI	14,30 - 15,30	ĽAD	PE,PE,VAS,MI,HRA
narodeniny	15,15 - 15,30	pretekári na BB - BU,GAS,GAS,HAJ,	
PETRIČOVÁ	14,45 - 15,15	ind.R	GAS,GAS,BU,ON
	15,30 - 16,15	ĽAD	GAS,GAS,BU,ON
		VC SNP Banská Bystrica	
Sobota	14.11.2015	VC SNP Banská Bystrica	
narodeniny	PETRIČ		
Nedeľa	15.11.2015	VC SNP Banská Bystrica	