

TRÉNINGY NA ĽADE 23.11. - 29.11.2015 H.TÓCZIKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,ŠU,PAL
23.11.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
TÓ	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	15,45 - 16,30	Balet - Modrák	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	14,45 - 15,00	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	16,30 - 17,15	VTP	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,MOR
24.11.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
LI	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	14,45 - 15,00	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PA,ČE
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PA,ČE
	16,30 - 16,45	Výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PA,ČE
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRN,GR,FE,FE,PAL,ČE,RUS,
25.11.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PAL,ČE,RUS,
FR	15,30 - 16,00	VTP	HRN,GR,FE,FE,RUS
	15,45 - 16,30	Balet - Modrák	PAL,ČE
	14,45 - 15,00	ind.R	KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL,ŠU
	15,15 - 16,15	ĽAD	KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL,ŠU
	16,30 - 17,15	VTP	KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL,ŠU
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
26.11.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
TÓ	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	15,30 - 15,45	Výbeh	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	15,15 - 15,30	pretekári na VC Púchova - VAS,MIK,KUN	
	14,45 - 15,00	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	16,30 - 16,45	Výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
27.11.2015	14,15 - 14,30	pretekári na VC Púchova - KOL,HAN,RUS	
LI	14,30 - 15,30	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	15,45 - 16,30	VTP	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	14,45 - 15,15	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	15,30 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	16,30 - 17,15	VTP	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
Sobota	28.11.2015	VC Púchova	
Nedeľa	29.11.2015	VC Púchova	