

TRÉNINGY NA ĽADE 28. 09. - 04.10.2015 H.TÓCZIKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,ČE,PAL
28.9.2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
FR	14,30 - 15,15	VTP	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
	15,30 - 16,15	Výbeh	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
	14,45 - 15,00	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	16,30 - 17,15	VTP	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
Utorok	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
29.9.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,PAL
TÓ	14,30 - 15,15	ĽAD	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,PAL
	15,30 - 16,00	Výbeh	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,PAL
	14,45 - 15,00	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,MOR
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,MOR
	16,30 - 16,45	Výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,MOR
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
30.9.2015	14,30 - 15,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
LI	15,30 - 16,00	Výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	14,45 - 15,00	ind.R	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
	15,15 - 16,15	ĽAD	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
	16,30 - 16,45	VTP	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,MOR
1.10.2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
FR	14,30 - 15,15	ĽAD	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
	15,30 - 15,45	Výbeh	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
	14,45 - 15,00	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	16,30 - 16,45	Výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Piatok	14,00 - 14,15	Rozcvička	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
2.10.2015	14,30 - 15,30	ĽAD	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
TÓ	15,45 - 16,30	VTP	KOM, KLO, RUS, KAŽ, SOL,MOR
	15,00 - 15,15	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	15,30 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL
	16,30 - 17,15	VTP	HRN,GR,FE,FE,ŠU,ČE,PAL