

**TRÉNINGY NA ĽADE 30.11. - 06.12.2015 H.TÓCZIKOVÁ**

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
<b>Pondelok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,ŠU
<b>30.11.2016</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
<b>FR</b>	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
<b>Utorok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	všetci
<b>1.12.2015</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
<b>TÓ</b>	<b>14,15 - 14,30</b>	<b>pretekári na Poľana cup - MIK,VAS,HRA,SCH</b>	
	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	14,45 - 15,00	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PA,ČE
	<b>15,15 - 15,30</b>	<b>pretekári na Poľana cup - GAS,GAS,KOŽ,GLAJ</b>	
	15,30 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PA,ČE
	16,30 - 16,45	Výbeh	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PA,ČE
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Streda</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRN,GR,FE,FE,PAL,ČE,RUS,
<b>2.12.2015</b>	<b>14,15 - 14,30</b>	<b>pretekári na Poľana cup - HRI,HAJ,DIA,PAŽ</b>	
<b>LI</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,PAL,ČE,RUS,
	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
	<b>15,15 - 15,30</b>	<b>pretekári na Poľana cup - ČE,KOL,LEN,HER</b>	
	15,30 - 16,15	ĽAD	KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL,ŠU
	16,30 - 17,15	VTP	KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL,ŠU
<b>Štvrtok</b>	06,00 - 07,00	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ČE,PAL,MOR
<b>3.12.2015</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
<b>FR</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	15,30 - 15,45	Výbeh	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	<b>15,15 - 15,30</b>	<b>pretekári na Poľana cup - HRI,PE,PE,ON</b>	
	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
	<b>16,30 - 17,30</b>	<b>PRÍPRAVKA</b>	
<b>Piatok</b>	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
<b>4.12.2015</b>	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
<b>TÓ</b>	15,30 - 16,15	VTP	RUS,KLO,KOM,KAŽ,MOR,SOL
	14,45 - 15,15	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	<b>15,15 - 15,30</b>	<b>spoločné číslo - vystúpenie na hokej</b>	
	15,30 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	16,30 - 17,15	VTP	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	<b>HOKEJ</b>	<b>začiatok o 17,30</b>	<b>spoločné číslo</b>
<b>Sobota</b>	<b>5.12.2015</b>	<b>Poľana cup DETVA</b>	
<b>Nedeľa</b>	<b>6.12.2015</b>	<b>Poľana cup DETVA</b>	