

TRÉNINGY NA ĽADE 12.- 18.10.2015 H.TÓCZIKOVÁ

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,MOR
10/12/2016	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
TÓ	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	15,45 - 16,30	Balet - Mordák	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	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	všetci
10/13/2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,ČE,PAL
LI	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,ČE,PAL
	15,30 - 15,45,	Výbeh	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,ČE,PAL
	14,45 - 15,15	ind.R	HRN,GR,FE,FE,ŠU,MOR
	15,15 - 16,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,MOR
	16,30 - 16,45	VTP	HRN,GR,FE,FE,ŠU,MOR
	16,30 - 17,30	PRÍPRAVKA	
Streda	14,00 - 14,15	Rozcvička	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
10/14/2015	14,30 - 15,15	ĽAD	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
FR	15,30 - 16,00	VTP	HRN,GR,FE,FE,ŠU,PAL,ČE
	14,45 - 15,00	ind.R	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	15,15 - 16,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	16,30 - 17,15	VTP	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
Štvrtok	06,00 - 07,00	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,ČE,PAL
10/15/2015	14,00 - 14,15	Rozcvička	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
TÓ	14,30 - 15,15	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	15,30 - 15,45	Výbeh	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	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,SOL,MOR
10/16/2015	14,30 - 15,30	ĽAD	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
LI	15,45 - 16,30	VTP	RUS,KLO,KOM,KAŽ,SOL,MOR
	15,00 - 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
Nedeľa	X	X	X
10/18/2015	HOKEJ	začiatok 17,00	ŠUMICHRASTOVÁ

