

TRÉNINGY NA ĽADE 18. - 24.03.2019

Deň	Čas	Miesto tréningu	Zadelenie pretekárov
Pondelok	06,00 - 07,00	ĽAD	Všetci + GAS,GAS
18.3.2019	13,45 - 14,00	rozcvička	pretekári na Finále - GAS,KOŠ
TÓ	14,15 - 15,00	ĽAD	pretekári na Finále -GAS,KOŠ
	HOKEJ	vľajky zraz o 17,30 hod. + vystúpenie HREHOR	
Utorok	13,45 - 14,00	rozcvička	BAT,HRE,LEN,KOŠ
19.3.2019	14,15 - 15,00	ĽAD	BAT,HRE,LEN,KOŠ
FR	15,15 - 16,00	BALET	BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,00 - 15,45	ĽAD	MAC,VAS,AND
	16,00 - 16,45	BALET	MAC,VAS,AND
	15,45 - 16,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,BU
	16,45 - 17,30	BALET	GAS,GAS,PE,BU
Streda	06,00 - 07,00	ĽAD	pretekári na Finále - GAS,KOŠ
20.3.2019	15,30 - 16,30	Posilňovanie	BAT,HRE,LEN,MAC,VAS,PE,
BE	15,30 - 15,45	rozcvička	pretekári na Finále - GAS,KOŠ
	16,00 - 16,45	ĽAD	pretekári na Finále - GAS,KOŠ
	16,45 - 17,30	ĽAD	Všetci
Štvrtok			
21.3.2019	13,45 - 14,00	rozcvička	BAT,HRE,LEN,KOŠ
LI	14,15 - 15,00	ĽAD	BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,15 - 16,00	TANEC	BAT,HRE,LEN,KOŠ
	15,00 - 15,45	ĽAD	VAS,MAC,AND
	16,00 - 16,45	TANEC	VAS,MAC
	15,45 - 16,30	ĽAD	GAS,GAS,PE,BU
	16,45 - 17,30	TANEC	GAS,GAS,PE
Piatok	14,00 - 14,30	rozcvička	Všetci
22.3.2019	14,45 - 15,30	ĽAD	Všetci
TÓ	15,00 - 15,30	rozcvička	pretekári na Finále - GAS,KOŠ
	15,45 - 16,30	ĽAD	pretekári na Finále -GAS,KOŠ
	HOKEJ	v prípade, že by sa hral 7. zápas - vľajky zraz o 17,30 hod. + vystúpenie LENGYELOVÁ A.	
Sobota	X	X	Finále IK a kategórie B - Vranov nad Topľou
23.3.2019	X	X	X