Tréningový plán 16.1.-22.1.2017

	pondelok		utorok		streda		štvrtok		piatok		sobota		nedeľa	
muži	ind.výbeh	18.00-20.00	Zapka-spojky	7.00-8:00							**LF-Prešov**	**15:00**		
			Strafit+DŠ	17:00-19:30	LF+pos+reg	19:00-21:00	LF+pos+reg	18:30-20:30	LF	18:15-20:00				
ženy	Strafit-výbeh	17:00-19:00	DŠ	16:30-18:00	DŠ	18:00-19:30	Výbeh	17:00-18:00	DŠ	18:00-19:30	**LF-Veselí**	**18:00**		
stdci	LF+pos+reg	16:30-18:15	Zapka	18:30-20:00	LF posilovňa + PZ mldci	17:30-19:30	LF Mlyny	17:30-19:00	LF Mlyny	17:15-18:30	Zapka	8:30-10:00		
mldci	LF+pos+reg	17:00-19:15	Strafit-výbeh	16.00-18.00	LF Mlyny PZ stdci	18:15-19:30	LF Mlyny	16:00-18:00	LF Mlyny	15:30-17:30				
stdky	Zapka	17.00-18.30	DŠ	16:30-18:00	DŠ	18:00-19:30	Výbeh		DŠ	18:00-19:30				
mldky	Zapka-Rudi	15.30-17.00	Zapka+ výbeh	16:00-17:45	DŠ	16.30-18.00	Výbeh		DŠ	16:30-18:00				
stžky A	Zapka-Rudi	15.30-17.00	Zapka+ výbeh	16:00-17:45	DŠ	16.30-18.00			DŠ	16:30-18:00				
stžky B	Zapka-Rudi	15.30-17.00			DŠ	15.00-16.30			Zapka	15:00-16:30				
mlžky	Gercenka	15.00-16.30			DŠ	15.00-16.30			Zapka	15:00-16:30				
stžci A	DŠ	15.30-17.00	Gercenka	16.30-18.00	Zapka-Rudi	15:30-17:00	Gercenka	16:00-17:30	DŠ	15:00-16:30	Zapka	10:00-11:30		
stžci B	DŠ	15.30-17.00	Gercenka	16.30-18.00	Zapka-Rudi	15:30-17:00	Gercenka	16:00-17:30	DŠ	15:00-16:30	Zapka	10:00-11:30		
mlžci A			DŠ	15.00-16.30	Zapka-Rudi	15:30-17:00	Zapka	17:00-18:30						
mlžci B			DŠ	15.00-16.30			Zapka	15.30-17.00						
krúžky	Gercenka-D	14.00-15.00	Gercenka-CH	14.00-15.00			Železničná	14.00-15.30						
	Vetvárska	15.00-16.00	Veternicová	15.00-16.00			Vetvárska	15.00-16.00						
	Mierová	14:30-16:00	Zapka	15.30-16.30			Karloveská	15:00-16:30						
projekt														
ŠG-Chlap	Pos-Fitko	7.30-8.30	Zapka	7.30-8:30	Zapka-Rudi	7.30-9.00	Pos-Fitko	7.30-8.30						
ŠG-Diev	Zapka-Rudi	7.30-9.00			Zapka-Rudi	7.30-9.00								