

Tréningový plán 6.-12.11.2017 zmena1

	pondelok		utorok		streda		štvrtok		piatok		sobota		nedeľa	
muži	LF-hala	19.30-21.00	DŠ-pos DŠ-výb	19.00-20.00 20.00-21.00	LF-hala	19.30-21.00	LF-hala	19.30-21.00	LF-hala	18.30-20.00	LF-Šaľa	18.00		
muži Akadémia													Kolárovo	16.00
ženy	Zapka	18.30-20.00			Zapka	18.30-20.00			Zapka	17.30-19.00	LF-Zlatná	15.00		
stenci	LF-pos LF-hala	17.30-18.30 18.30-19.30	Zapka-výb DŠ-výb+po	18.30-20.00 19.00-21.00	LF-hala	18.00-19.30	LF-výb LF-pos LF-hala	17.30-18.00 18.00-18.30 18.30-19.30	LF-hala	17.15-18.30			LF-KE	14.00
mldci	LF-hala LF-pos	17.30-18.30 18.30-19.00	Starfit+ výbeh	16.00-18.00	LF-hala	18.00-19.30	LF-hala LF-pos	17.30-18.30 18.30-19.00	LF-hala	16.00-17.15			LF-KE	12.00
dorci Akadémia													LF-SC	16.00
stčky	Zap-výbeh Zap-hala	16.30-17.00 17.00-18.30	Zap-výbeh Zap-hala	17.00-17.30 17.30-19.00	DŠ-hala DŠ-posilka	16.00-17.00 17.00-18.00	LF-hala LF-pos	16.00-17.30 17.30-18.00	Zapka	16.00-17.30	LF-NR	13.15		
mldky	Zap-výbeh Zap-hala	16.30-17.00 17.00-18.30	Zap-výbeh Zap-hala	17.00-17.30 17.30-18.30	DŠ-hala DŠ-posilka	16.00-17.00 17.00-18.00	LF-hala LF-pos	16.00-17.30 17.30-18.00	Zapka	16.00-17.30	LF-NR	11.30		
stčky A	Zapka	15.30-17.00	Zap-výbeh Zap-hala	15.45-16.30 16.30-17.30	DŠ-posil. v hale	15.00-16.00			Zapka	16.00-17.30				
stčky B	Zapka	15.30-17.00	Zap-výbeh Zap-hala	15.45-16.30 16.30-17.30	DŠ-posil. v hale	15.00-16.00			Stupava	17.10				
mľžky	Gercenka	15.00-16.30			DŠ-Modra	15.15	Strediská- Močenok	8.30-12.00						
stžci A	DŠ-hala DŠ-posilka	15.00-16.00 16.00-17.00	Modra	16.45	Zapka	15.30-17.00	Gercenka	16.00-17.30	DŠ-St	15.15				
stžci B	DŠ-hala DŠ-posilka	15.00-16.00 16.00-17.00	Gercenka	16.30-18.00	Zapka	15.30-17.00	Gercenka	16.00-17.30	DŠ-PK	17.00				
mľžci A	Gercenka	16.30-18.00	Modra A	17.45			Zapka	17.00-18.30	DŠ-St B	14.30				
mľžci B	Strediská- Stupava	9.00-12.00	Gercenka	15.15-16.30			Zapka	15.30-17.00	DŠ-PK B	16.15				
krúžky	Gercenka	14.00-15.30	Gercenka	14.00-15.15										
			Zapka	15.30-16.30										
projekt														
ŠG-Chlap			Zapka-IT	7.30-8.30	Zapka-Rudi	7.30-9.00	Zapka-IT	7.30-8.15						
ŠG-Diev			Zapka-IT	7.30-8.30	Zapka-Rudi	7.30-9.00	Zapka-IT	8.15-9.00						