

Tréningový plán 28.4.-4.5.2025

	pondelok	28.4.	utorok	29.4.	streda	30.4.	štvrtok	1.5.	piatok	2.5.	sobota	3.5.	nedeľa	4.5.
muži	DŠ-hala	19.30-21.00					DŠ-hala	18.00-19.30						
BHA														
ženy	DŠ-hala	18.00-19.30	Zapka	18.00-19.30			DŠ-hala	16.30-18.00			DŠ-Bánovce	16.30		
stdci	Ostredky-posilka	17.00-18.00	DŠ-hala	17.30-19.00	DŠ-výbeh DŠ-hala	17.00-17.30 17.30-19.00	DŠ-hala	18.00-19.30	DŠ-hala	18.30-20.00				
mldci	Ostredky-posilka	16.00-17.00	DŠ-hala	16.30-18.00	DŠ-výbeh DŠ-hala	17.00-17.30 17.30-19.00			DŠ-hala	18.30-20.00				
mldci B														
stdky	DŠ-hala	18.00-19.30	Ostredky-výbeh+posilka	16.30-18.00	DŠ-hala	16.00-17.30	DŠ-hala	16.00-18.00	DŠ-hala	17.00-18.30	DŠ-TV	14.45		
mldky	DŠ-hala	16.45-18.15	Ostredky-výbeh+posilka	16.00-17.30	DŠ-hala	16.00-17.30	DŠ-hala	15.00-17.00	DŠ-hala	17.00-18.30	DŠ-TV	13.00		
stžky A	DŠ-hala	16.45-18.15	Ostredky-výbeh+posilka	16.00-17.30			DŠ-hala	15.00-17.00	DŠ-hala	14.30-15.45				
stžky B	Zapka	17.30-18.45	DŠ-hala	15.00-16.30	DŠ-hala	15.00-16.30			DŠ-hala	14.30-15.45				
mlžky	Zapka	17.30-18.45	DŠ-hala	15.00-16.30	DŠ-hala	15.00-16.30			Ma/Roh B					
mlžky PB			Bieloruská	15.30-17.00					HK SC	16.30				
príprav D	Zapka	16.00-17.30			Zapka	16.00-17.30								
predpr D	Zapka	16.00-17.30			Zapka	16.00-17.30								
stžci	DŠ-hala	15.30-17.00	Romanova	16.30-18.00	Zapka	17.30-19.00			Modra B	17.00				
mlžci A	DŠ-hala	15.00-16.30	Romanova	15.00-16.30					Modra A	16.00				
mlžci C									DŠ-MA	16.00				
mlžci B			Zapka	16.30-18.00										
predpr CH			Zapka	15.30-16.30										
Loptoškôlka			Zapka	15.30-16.30										
Projekt					SŠ-Ostred-CH	Púchov					RCH-CH	Púchov	TP-CH	Púchov