

**Tréningový plán 5.-11.5.2025**

	pondelok	5.5.	utorok	6.5.	streda	7.5.	štvrtok	8.5.	piatok	9.5.	sobota	10.5.	nedeľa	11.5
muži	DŠ-hala	19.30-21.00			DŠ-výbeh DŠ-hala	17.30-18.00 18.00-19.00								
BHA														
ženy	DŠ-hala	18.00-19.30					DŠ-hala	16.30-18.00						
stenci	Ostredky- posilka	17.00-18.00	DŠ-hala	17.30-19.00	DŠ-výbeh DŠ-hala	17.30-18.00 18.00-19.30			DŠ-hala	14.30-16.00				
mladci	Ostredky- posilka	16.00-17.00	DŠ-hala	16.30-18.00	DŠ-výbeh DŠ-hala	17.30-18.00 18.00-19.30			DŠ-hala	14.30-16.00				
mladci B													BHA/PK- HC/SA v PK	14.00
stenci	DŠ-hala	18.00-19.30	Ostredky- výbeh+posilka	16.30-18.00	Ostredky- výbeh+posilka	16.30-18.00	DŠ-hala	16.00-18.00	DŠ-hala	16.00-17.30				
mladky	DŠ-hala	16.45-18.15	Ostredky- výbeh+posilka	16.00-17.30	Ostredky- výbeh+posilka	16.00-17.30	DŠ-hala	15.00-17.00	DŠ-hala	16.00-17.30				
stžky A	DŠ-hala	16.45-18.15	Ostredky- výbeh+posilka	16.00-17.30			DŠ-hala	15.00-17.00	DŠ-hala	16.00-17.30				
stžky B	Zapka	17.30-18.45	DŠ-hala	15.00-16.30	DŠ-hala	15.00-16.30			DŠ-hala	16.00-17.30				
mlžky	Zapka	17.30-18.45	DŠ-hala	15.00-16.30	DŠ-hala	15.00-16.30								
mlžky PB			Bieloruská	15.30-17.00	DŠ-PK	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								
mlžci A	DŠ-hala	15.00-16.30	Romanova	15.00-16.30	DŠ-MA	17.15								
mlžci C														
mlžci B			Zapka	16.30-18.00										
predpr CH			Zapka	15.30-16.30										
Loptoškôlka			Zapka	15.30-16.30										
Projekt											RCH-D	Partiz.	TP-D	Partiz.