Tréningový plán 12.-18.5.2025

	pondelok	12.5.	utorok	13.5.	streda	14.5.	štvrtok	15.5.	piatok	16.5.	sobota	17.5.	nedeľa	18.5.
muži	DŠ-hala	19.30-21.00					DŠ-výbeh + hala	18.00-19.30						
BHA											**MHK MT**	**18.00**		
ženy	DŠ-výbeh + hala	18.00-19.30					DŠ-hala	17.15-18.30						
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	LF-hala	17.30-19.00	DŠ-hala	16.00-17.30	**MHK MT**	**14.00**		
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	LF-hala	16.30-18.00	DŠ-hala	16.00-17.30	**MHK MT**	**16.00**		
mldci B														
stdky	DŠ-výbeh + hala	18.00-19.30	Ostredky-výbeh+posilka	16.30-18.00	DŠ-hala	16.00-17.30	DŠ-hala	17.15-18.30	DŠ-hala	17.30-19.00				
mldky	DŠ-výbeh + hala	18.00-19.30	Ostredky-výbeh+posilka	16.00-17.30	DŠ-hala	16.00-17.30	DŠ-hala	17.15-18.30	DŠ-hala	17.30-19.00				
stžky A	**DŠ-Modra**	**17.30**	Ostredky-výbeh+posilka	16.00-17.30			**DŠ-Stupava**	**15.30**						
stžky B	Zapka	17.30-18.45	DŠ-hala	15.00-16.30					**Stupava**	**14.30**				
mlžky	Zapka	17.30-18.45	DŠ-hala	15.00-16.30	**DŠ-Ma/Roh A**	**15.30**	**Ma/Roh B v Rohožníku**	**16.30**						
mlžky PB			Bieloruská	15.30-17.00			Bieloruská	15.30-17.00					**BKZH-prípr Stupava**	**9.00-14.00**
príprav D	Zapka	16.00-17.30			Zapka	16.00-17.30							**BKZH-prípr Stupava**	**9.00-14.00**
predpr D	Zapka	16.00-17.30			Zapka	16.00-17.30								
stžci	**DŠ-Malacky**	**16.15**	Romanova	16.30-18.00	Zapka	17.30-19.00	**Stupava A**	**17.00**	**DŠ-Stup B**	**15.00**				
mlžci A	DŠ-hala	15.00-16.30	Romanova	15.00-16.30			**DŠ-PK A**	**16.30**						
mlžci C														
mlžci B							Zapka	16.30-18.00			**BKZH-prípr Modra**	**9.00-14.00**		
predpr CH							Zapka	15.30-16.30						
Loptoškôlka							Zapka	15.30-16.30						
Projekt			**DŠ-ŠZDZD-1.-4.**	**8.30-12.00**										