

Tréningový plán zima 2017/2018

november 2017 - marec 2018

| | | |
|-----------------|---|---|
| Pondelok | 16:00 -17:30 Lodenica (Posilňovňa, Beh) | 16:30-18:00 Trenažéry I / II (II/I) |
| Utorok | 16:00 - 17:00 Plaváreň | |
| Streda | 16:00 -18:00 od 17:00 Sauna Lodenica (Posilňovňa, Beh) , Sauna | |
| Štvrtok | 16:00 -17:30 Lodenica (Posilňovňa, Beh) | 16:30-18:00 Trenažéry II a I (I/II) |
| Piatok | 16:30-18:00 Telocvičňa (Hry,Posilňovňa, Strečing, Spinning . . .) | |
| Sobota | 09:00 -10:30 Lodenica (Posilňovňa, Beh, Podľa počasia . . .) | |

Telocvičňa: Fakulta chemickej a potravinárskej technológie STU v Bratislave
Radlinského 9

Plaváreň: Stavebná fakulta STU v Bratislave , Radlinského 11

Sauna: Lodénica Slávia UK

Skupina Trenažéry: I - Romanka, Katka, Hanka, Zorka, Nina
II - Peťo, Juro, Tino, Kubo T., Miška

Ranné tréningy: Maťo, Filip . . . po dohovore s trénermi