

Z. Nétková 724300161, netkova@arkadie.cz

K. Belzová 603708592,

Kl. Belzová 734441795

Časy tréninků:

út, čt-17-18,00 h dle TP

víkendy 10,00 NM nebo dle TP

PO1-přípravné období 1 (V-VIII)

PO2-přípravné období 2 (IX-XII)

ZO-závodní období (I-III)

PŘO-přechodné období (IV)

BE běh+běž.hry

LYk lyže klasika

LYb lyže bruslení

KO horské kolo

KB kolečkové brusle

TJ trénink. jednotka

CH, IM turistická chůze, imitace

HR hry

SI obecná síla

GO+JI gymnast. obratnost, jiné

RE regenerace-protahování, plavání, výklus

TVO tréninkové volno

TJ	Datum	Místo	Zaměření	Délka TJ
1	čt 2.5.	Buzulucká	BE, GO, HR	1
1	so 4.5.	NM 10 - 12.00	HR, CH	2
1	út 7.5.	Panoráma	Běkodo - 2. kolo	1
1	čt 9.5.	Buzulucká	BE, GO, HR - švihadla	1
1	so 11.5.	Tisá (výlet - časy ještě upřesníme)	CH	2
1	út 14.5.	Buzulucká	BE, HR	1
1	čt 16.5.	Buzulucká	BE, HR - míče	1
	so 18.5.	TVO		
1	út 21.5.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	čt 23.5.	Milada (Zalužany) 17 - 18.00	KO - seřizené, funkční helma, rukavice, pití	1
1	so 25.5.	NM - Stropník - Domaslavice (opékačka na chaloupce) 10 - ?	CH - pití, svačinka, buřtík	2
1	út 28.5.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	čt 30.5.	Buzulucká	BE, HR, GO	1

Rodiče, prosím sledujte WSP aktuální informace. Díky