

## 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)

Z. Nětková 724300161, netkova@arkadie.cz

K. Belzová 603708592,

J. Zmítková 736434171

B. Bendová 777272939

**BE** běh+běž.hry **CH, IM** turistická chůze, imitace**LYk** lyže klasika **HR** hry**LYb** lyže bruslení **SI** obecná síla**KO** horské kolo **GO+JI** gymnast. obratnost, jiné**KB** kolečkové brusle **RE** regenerace-protahování, plavání, výklus**TJ** trénink. jednotka **TVO** tréninkové volno

TJ	Datum	Místo	Zaměření	Délka TJ
1	út. 5.5.	Buzulucká	BE, HR	1
1	čt 7.5.	Buzulucká	BE, HR	1
1	so 9.5.	Holzau-skistadion (50 min. z Teplic, na místě do 13.00)	individuálně - kros s překážkami (propozice a přihlášky upřesníme)	1
1	út 12.5..	Panoráma	Mladé Běkodo - 2. kolo	1
1	čt 14.5.	Buzulucká	BE, HR	1
1	so 16.5.	výlet - Cínovec	ještě upřesníme	1
1	út 19.5.	Buzulucká	BE, HR	1
1	čt 21.5.	Buzulucká	BE, HR	1
1	so.23.5.	akce pro veřejnost - Zámecká zahrada 14 - 17	Teplíce skrzaskrz - 70 let TJ Lokomotiva - srdečně zveme	
1	út 26.5.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	čt 28.5.	Buzulucká	BE, GO, HR	1
1	so 30.5.	Suché výsypka 10 - 12	KO - přilba, rukavice, brýle, funkční kolo	1

**Rodiče, prosím sledujte WSP aktuální informace. Díky**

Prosíme připravte dětem kola (promazat, zkontrolovat brzdy, nastavit správnou výšku sedu), určitě po volném dubnu budou nějaké tréninky na kolech :-).

Děkujeme, za spolupráci, trenérky.