

Z. Nétková 724300161, netkova@arkadie.cz

K. Belzová 603708592,

Kl. Belzová 734441795

B. Nétková 733115559,

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

Časy tréninků:

út, čt-17-18,00 h nebo podle 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)

TJ	Datum	Místo	Zaměření	Délka TJ
1	so 2.11.	Burza		1
	ne 3.11.	Burza, závod Běh kolem Doubravky	sraz v 8.30 u Běkoda, bližší info bude na WSP	
1	út 5.11.	Buzulucká	BE, GO, HR	1
1	čt 7.11.	Buzulucká	BE, GO, HR	1
1	so 9.11.	Discgolf 10.00 - 11.30	sraz v 10.00 pod schody na Valy (rest. Pod palmou)	
	ne 10.11.			
1	út 12.11.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	čt 14.11.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	so 16.11.	Hudy - stěna časy ještě upřesníme na WSP		1
	ne 17.11.			
1	út 19.11.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	čt 20.11.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	so 23.11.	Cínovec - NM chata 10.00 - 12.00	CH Sraz v 10.00 u Zmítků, cíl Ohřívárna - posvícenecká husa	1
1	ne 24.11.			1
1	út 26.11.	Buzulucká	BE, HR, GO - míče	1
1	čt 28.11.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	so 30.11.	bruslení 15.30 - 16.30		1

Rodiče, prosím sledujte WSP aktuální informace. Díky

Od 1.11. budeme už chodit do tělocvičny. Prosím dávejte dětem boty s bílou podrážkou!!!

23.11. - už možnost objednání posvícenecké husy (kuřete) na našich stránkách - ohřívárna - Mč - LoTe - vaří František, posezení v nové ohřívárně