

Z. Nétková 724300161, netkova@arkadie.cz

K. Belzová 603708592,

Kl. Belzová 734441795

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)

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	so 31.11.			
	ne 1.12.	lyže Cínovec		1
1	út 3.12.	Buzulucká	BE, GO, HR	1
1	čt 5.12.	Buzulucká	BE, GO, HR	1
1	so 7.12.	lyže Cínovec 10.00 nebo bruslení Zimák 15.15	upřesníme na WSP	1
	ne 8.12.	volno		
1	út 10.12.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	čt 12.12.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	so 14.12.	lyže nebo výlet	upřesníme na WSP	1
	ne 15.12.	volno nebo lyže	upřesníme na WSP	
1	út 17.12.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	čt 19.12.	Buzulucká	BE, HR, GO	1
1	so 21.12.	NM - pokud bude sníh	upřesníme na WSP	1
1	ne 22.12.	NM - pokud bude sníh	upřesníme na WSP	
1	čt 26.12.	NM - pokud bude sníh	když nebude sníh - volno	1
1	pá 27. 12.	do 30. 12. Vánoční soustředění NM9.45 - 12.30		1
1	ne 29.12.	zahajovací závody (trénink)		1

Rodiče, prosím sledujte WSP aktuální informace. Díky

V případě, že na vánoční soustředění nebude sníh, vymyslíme pro děti jiné sportovní aktivity - info WSP

Ve dnech soustředění bude možnost objednání obědů na našich stránkách.

Na zahajovací závody přihlášky do 27.12. do tabulek.

Prosím počítejte s tím, že začneme jezdit při dobrých sněhových podmínkách na tréninky i v týdnu místo tělocvičny - info WSP

Info k soustředění - vybava, oblečení,.... ještě pošleme.