

**Harmonogram tréningového mikrocyklu
Dorast (2. 11. – 8. 11. 2020)**

Pondelok 2. 11. 2020	ZRAZ: 15.15 hod. TRÉNING NA SUCHU: 15.30 – 16.45 hod.
Utorok 3. 11. 2020	ZRAZ: 06.15 hod. TRÉNING NA SUCHU: 06.30 – 07.30 hod.
	ZRAZ: 15.15 hod. TRÉNING NA SUCHU: 15.30 – 16.45 hod.
Streda 4. 11. 2020	ZRAZ: 15.15 hod. TRÉNING NA SUCHU: 15.30 – 16.45 hod.
	ZRAZ: 19.45 hod. TEÓRIA: 20.00 – 21.00 hod.
Štvrtok 5. 11. 2020	ZRAZ: 06.15 hod. TRÉNING NA SUCHU: 06.30 – 07.30 hod.
	ZRAZ: 15.15 hod. TRÉNING NA SUCHU: 15.30 – 16.45 hod.
Piatok 6. 11. 2020	ZRAZ: 14.15 hod. TRÉNING NA SUCHU: 14.30 – 15.45 hod.
Sobota 7. 11. 2020	AKTÍVNA REGENERÁCIA (tenis, beh, bicykel)
Nedeľa 8. 11. 2020	VOLNO
Telefón: Tréner: Mgr. Ivan Králik 0907 533 117 Asistent trénera: Rado Regenda 0907 417 933	