

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2019 - 2018)

MAREC 2026

Termíny: 01.03.2026 - 31.03.2026

Hl. Tréner: Škrovanová Zuzana, Tel.: +421 907 142 504

Tréneri: Belasová Veronika

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Nedeľa	01.03.					
Pondelok	02.03.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Základy atletiky	Zuzka/Veronika
Utorok	03.03.					
Streda	04.03.					
Štvrtok	05.03.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Rýchlosť	Zuzka/Veronika
Piatok	06.03.					
Sobota	07.03.					
Nedeľa	08.03.					
Pondelok	09.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	Vytrvalosť	Zuzka/Veronika
Utorok	10.03.					
Streda	11.03.					
Štvrtok	12.03.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Obratnosť	Zuzka/Veronika
Piatok	13.03.					
Sobota	14.03.					
Nedeľa	15.03.					
Pondelok	16.03.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Sila	Zuzka/Veronika
Utorok	17.03.					
Streda	18.03.					
Štvrtok	19.03.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Základy gymnastiky	Zuzka/Veronika
Piatok	20.03.					
Sobota	21.03.					
Nedeľa	22.03.					
Pondelok	23.03.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Rýchlosť	Zuzka/Veronika
Utorok	24.03.					
Streda	25.03.					
Štvrtok	26.03.	17:30 - 18:30	ŠPORTOVÁ HALA	Nová Dubnica	SÚŤAŽE A HRY	SPOLOČNÝ TRÉNING
Piatok	27.03.					
Sobota	28.03.	09:00 - 10:00	Mestská plaváreň	Nová Dubnica	PLAHOČENIE S RODIČMI	OSA FAMILY
Nedeľa	29.03.					
Pondelok	30.03.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry a kompenzácie	Zuzka/Veronika
Utorok	31.03.					

VYSVETLIVKY:

TEXT	Prázdniny / Sviatok / Voľno
TEXT	Víkendový tréning
TEXT	Spoločný tréning OSA baby / OSA mini / OSA 1 / OSA 2
TEXT	Preteky OSA CHALLENGE
TEXT	Tréning OSA FAMILY - všetky deti spolu s rodičmi a priateľmi OSA SPORT ACADEMY
TEXT	Podujatie OSA SPORT EVENTS Pre verejnosť