

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2014 - 2015)

MAREC 2020

Termíny: **01.03.2020 - 31.03.2020**
 Hl. Tréner: **Gazdík Adrián, Tel.: +421 903 567 810**
 Tréneri: **Škrovanová Zuzka, Žilka Filip**

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Nedeľa	01.03.					
Pondelok	02.03.	16:00 - 17:00	Malá TCV	ZŠ J. Kráľa	Hry na zvieratká	Andy / Zuzka
Utorok	03.03.					
Streda	04.03.					
Štvrtok	05.03.	16:00 - 17:00	Malá TCV	ZŠ J. Kráľa	Rozvoj obratnosti	Andy / Filip / Zuzka
Piatok	06.03.					
Sobota	07.03.					
Nedeľa	08.03.					
Pondelok	09.03.	16:00 - 17:00	Malá TCV	ZŠ J. Kráľa	Atletická príprava	Andy / Zuzka
Utorok	10.03.					
Streda	11.03.					
Štvrtok	12.03.	16:00 - 17:00	Malá TCV	ZŠ J. Kráľa	Lopty a loptičky	Andy / Filip / Zuzka
Piatok	13.03.					
Sobota	14.03.					
Nedeľa	15.03.					
Pondelok	16.03.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Sad Duklianskych hrdinov 88	Posilňovanie hravo	Andy / Zuzka
Utorok	17.03.					
Streda	18.03.					
Štvrtok	19.03.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Sad Duklianskych hrdinov 88	Gymnastika hravo	Andy / Filip / Zuzka
Piatok	20.03.					
Sobota	21.03.					
Nedeľa	22.03.					
Pondelok	23.03.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Sad Duklianskych hrdinov 88	Rozvoj obratnosti	Andy / Zuzka
Utorok	24.03.					
Streda	25.03.					
Štvrtok	26.03.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Sad Duklianskych hrdinov 88	Hry a Kompenzácie	Andy / Filip / Zuzka
Piatok	27.03.					
Sobota	28.03.	09:00 - 10:00	Krytá plaváreň	NOVÁ DUBNICA	Preplávaj La Manche	OSA FAMILY
Nedeľa	29.03.					
Pondelok	30.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	N. Dubnica	SÚŤAŽE A HRY	SPOLOČNÝ TRÉNING
Utorok	31.03.					

VYSVETLIVKY:

TEXT	Prázdniny / Sviatok / Voľno
TEXT	Víkendový tréning
TEXT	Spoločný tréning OSA 1 / OSA 2 / OSA 3 / OSA 4
TEXT	Preteky OSA CHALLENGE
TEXT	Tréning OSA FAMILY - všetky deti spolu s rodičmi a priateľmi OSA SPORT ACADEMY