

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 4  
(ročníky 2008 - 2009)

MAREC 2020

Termíny: 01.03.2020 - 31.03.2020

Hl. Tréner: Gazdík Adrián, Tel.: +421 903 567 810

Tréneri: Bajčíková Katka, Žilka Filip

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Nedeľa	01.03.					
Pondelok	02.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	Rozvoj sily	Andy / Katka
Utorok	03.03.					
Streda	04.03.					
Štvrtok	05.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	Gymnastika	Andy / Katka
Piatok	06.03.					
Sobota	07.03.					
Nedeľa	08.03.					
Pondelok	09.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	Koordinácia / Hry	Andy / Katka
Utorok	10.03.					
Streda	11.03.					
Štvrtok	12.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	Reakčná rýchlosť	Andy / Katka
Piatok	13.03.					
Sobota	14.03.					
Nedeľa	15.03.					
Pondelok	16.03.	18:00 - 19:00	OSA FAMILY GYM	Sad Duklianskych hrdinov 88	Kruhový tréning	Andy / Katka
Utorok	17.03.					
Streda	18.03.					
Štvrtok	19.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	Silová vytrvalosť	Zuzka / Vojto
Piatok	20.03.					
Sobota	21.03.					
Nedeľa	22.03.					
Pondelok	23.03.	18:00 - 19:00	OSA FAMILY GYM	Sad Duklianskych hrdinov 88	Hry a kompenzácie	Andy / Katka
Utorok	24.03.					
Streda	25.03.					
Štvrtok	26.03.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	Loptové hry	Zuzka / Katka
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