

**TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1**  
(ročníky 2016 - 2015)

**SEPTEMBER 2020**

**Termíny:** 01.09.2020 - 30.09.2020  
**Tréner:** Gazdík Adrián, Tel.: +421 903 567 810  
**Tréneri:** Samulová Tatiana

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI	
Utorok	01.09.						
Streda	02.09.	<b>NÁBOR NA SEZÓNU 2020 / 2021 ..... N. DUBNICA</b>					
Štvrtok	03.09.						
Piatok	04.09.						
Sobota	05.09.						
Nedeľa	06.09.						
Pondelok	07.09.						
Utorok	08.09.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	PRVÝ TRÉNING - HRY	Andy / Tatianka	
Streda	09.09.						
Štvrtok	10.09.						
Piatok	11.09.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Atletická príprava	Andy / Tatianka	
Sobota	12.09.						
Nedeľa	13.09.						
Pondelok	14.09.						
Utorok	15.09.	<b>SVIATOK / VOĽNO</b>					
Streda	16.09.						
Štvrtok	17.09.						
Piatok	18.09.	17:00 - 18:00	Štadión MFK	Nová Dubnica	BIKE Tréning	Andy / Tatianka	
Sobota	19.09.	08:00 - 15:00	<b>OSA CYKLOKRUHY .... 2. kolo OSA CHALLENGE 2020</b>			<b>ALL</b>	
Nedeľa	20.09.						
Pondelok	21.09.						
Utorok	22.09.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordinácia a hry	Andy / Tatianka	
Streda	23.09.						
Štvrtok	24.09.						
Piatok	25.09.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie hravo	Andy / Tatianka	
Sobota	26.09.	10:00 - 15:00	Hostinec Na Lúčkach	Kolačín	TURISTIKA	OSA FAMILY	
Nedeľa	27.09.						
Pondelok	28.09.						
Utorok	29.09.	17:00 - 18:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Loptové hry	Andy / Tatianka	
Streda	30.09.						

**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