

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 4
(ročníky 2009 - 2010)

DECEMBER 2020

Termíny: 01.12.2020 - 31.12.2020

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

Tréneri: Samulová Tatiana

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI	
Utorok	01.12.						
Streda	02.12.						
Štvrtok	03.12.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	MIKULÁŠSKY TRÉNING	Andy / Tatianka	
Piatok	04.12.						
Sobota	05.12.						
Nedeľa	06.12.						
Pondelok	07.12.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordinácia	Andy / Tatianka	
Utorok	08.12.						
Streda	09.12.						
Štvrtok	10.12.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a motorika	Andy / Tatianka	
Piatok	11.12.						
Sobota	12.12.						
Nedeľa	13.12.						
Pondelok	14.12.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie	Andy / Tatianka	
Utorok	15.12.						
Streda	16.12.						
Štvrtok	17.12.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Rozvoj rýchlosti	Andy / Tatianka	
Piatok	18.12.						
Sobota	19.12.						
Nedeľa	20.12.						
Pondelok	21.12.	17:30 - 18:30	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry a súťaže	Andy / Tatianka	
Utorok	22.12.						
Streda	23.12.	VIANOČNÉ PRÁZDNINY					
Štvrtok	24.12.						
Piatok	25.12.						
Sobota	26.12.						
Nedeľa	27.12.						
Pondelok	28.12.						
Utorok	29.12.						
Streda	30.12.						
Štvrtok	31.12.						

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