

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2016 - 2017)

JÚN 2022

Termíny: 01.06.2022 - 30.06.2022

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

Tréneri: Samulová Tatiana

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Streda	01.06.					
Štvrtok	02.06.					
Piatok	03.06.	16:00 - 17:00	Areál zdravia	Nová Dubnica	Bežecká vytrvalosť	Andy / Tatianka
Sobota	04.06.					
Nedeľa	05.06.					
Pondelok	06.06.					
Utorok	07.06.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie hravo	Andy / Tatianka
Streda	08.06.					
Štvrtok	09.06.					
Piatok	10.06.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Radko / Tatianka
Sobota	11.06.					
Nedeľa	12.06.					
Pondelok	13.06.					
Utorok	14.06.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Atletické disciplíny	Andy / Tatianka
Streda	15.06.					
Štvrtok	16.06.					
Piatok	17.06.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica 	Nácvik CYKLOKRUHY	Andy / Tatianka
Sobota	18.06.	8:00 - ???	Penzión SLNIEČKO	Duchonka - Prašice	OSA FAMILY WEEKEND	OSA FAMILY
Nedeľa	19.06.	8:00 - 15:00				
Pondelok	20.06.					
Utorok	21.06.	16:00 - 17:00	Areál zdravia	Nová Dubnica	Bežecká vytrvalosť	Andy / Tatianka
Streda	22.06.					
Štvrtok	23.06.					
Piatok	24.06.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica 	Nácvik CYKLOKRUHY	Andy / Tatianka
Sobota	25.06.	08:00 - 15:00	OSA CYKLOKRUHY....2. kolo OSA CHALLENGE 2022 			ALL
Nedeľa	26.06.					
Pondelok	27.06.					
Utorok	28.06.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry a kompenzácie	Andy / Tatianka
Streda	29.06.					
Štvrtok	30.06.	17:00 - 20:00	DuTaF Centrum	Dubnica n/V	VYSVEDČENIA	ALL

VYSVETLIVKY:

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