

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2018 - 2017)

NOVEMBER 2022

Termíny: 01.11.2022- 30.11.2022

Hl. Tréner: Škrovanová Zuzana, Tel.: +421 907 142 504

Tréneri: Nataška Dorušková

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI	
Utorok	01.11.	JESENNÉ PRÁZDNINY					
Streda	02.11.						
Štvrtok	03.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Zuzka / Nataška	
Piatok	04.11.						
Sobota	05.11.						
Nedeľa	06.11.						
Pondelok	07.11.						
Utorok	08.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Gymnastika hravo	Zuzka / Nataška	
Streda	09.11.	17:00 - 18:00	Telocvičňa CVČ	Dubnica nad Váhom	OSA SPECIAL	AIKIDO	
Štvrtok	10.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry na zvieratká	Zuzka / Nataška	
Piatok	11.11.						
Sobota	12.11.						
Nedeľa	13.11.						
Pondelok	14.11.						
Utorok	15.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie hravo	Zuzka / Nataška	
Streda	16.11.	17:00 - 18:00	Telocvičňa CVČ	Dubnica nad Váhom	OSA SPECIAL	AIKIDO	
Štvrtok	17.11.	SVIATOK / VOĽNO					
Piatok	18.11.						
Sobota	19.11.						
Nedeľa	20.11.						
Pondelok	21.11.						
Utorok	22.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Atletická príprava	Zuzka / Nataška	
Streda	23.11.						
Štvrtok	24.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Obratnostné cvičenia	Zuzka / Nataška	
Piatok	25.11.						
Sobota	26.11.						
Nedeľa	27.11.						
Pondelok	28.11.	17:00 - 18:00	Športová hala	Nová Dubnica	SÚŤAŽE A HRY	SPOLOČNÝ TRÉNING	
Utorok	29.11.						
Streda	30.11.						

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