

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2018 - 2017)

MÁJ 2023

Termíny: **01.05.2023 - 31.05.2023**

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

Tréneri: **Nataška Dorušková, Damián Rebro**

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Pondelok	01.05.		SVIATOK / VOĽNO			
Utorok	02.05.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry a súťaže	Zuzka/Naty/Damián
Streda	03.05.					
Štvrtok	04.05.	16:00 - 17:00	Areál zdravia	Nová Dubnica	Rozvoj vytrvalosti	Zuzka/Nataška
Piatok	05.05.					
Sobota	06.05.					
Nedeľa	07.05.					
Pondelok	08.05.		SVIATOK / VOĽNO			
Utorok	09.05.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Rozvoj rýchlosti	Zuzka/Naty/Damián
Streda	10.05.					
Štvrtok	11.05.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	 Nová Dubnica	Nácvik TRÁVATHLON	Zuzka/Nataška
Piatok	12.05.					
Sobota	13.05.					
Nedeľa	14.05.					
Pondelok	15.05.					
Utorok	16.05.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	 Nová Dubnica	Nácvik TRÁVATHLON	Zuzka/Naty/Damián
Streda	17.05.					
Štvrtok	18.05.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	 Nová Dubnica	Nácvik TRÁVATHLON	Zuzka/Nataška
Piatok	19.05.					
Sobota	20.05.	08:30 - 15:00	OSA TRÁVATHLON.....2. kolo OSA CHALLENGE 2023			ALL
Nedeľa	21.05.					
Pondelok	22.05.					
Utorok	23.05.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	TESTY I.	Zuzka/Naty/Damián
Streda	24.05.					
Štvrtok	25.05.	16:00 - 17:00	Atletický ovál MFK	Nová Dubnica	TESTY II.	Zuzka/Nataška
Piatok	26.05.					
Sobota	27.05.	10:00 - 15:00	CYKLOZRUB	H. Sŕnie	CYKLO - TURISTIKA	OSA FAMILY
Nedeľa	28.05.					
Pondelok	29.05.					
Utorok	30.05.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	TESTY III.	Zuzka/Naty/Damián
Streda	31.05.					

VYSVETLIVKY:

TEXT	Prázdniny / Sviatok / Voľno
TEXT	Víkendový tréning
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