

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2019 - 2018)

SEPTEMBER 2023

Termíny: 01.09.2023 - 30.09.2023

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

Tréneri: Zuzka Škrovanová, Tatiana Samulová, Michaela Šimková

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Piatok	01.09.		SVIATOK / VOĽNO			
Sobota	02.09.					
Nedeľa	03.09.					
Pondelok	04.09.					
Utorok	05.09.					
Streda	06.09.	ZÁPIS NA SEZÓNU 2023 / 2024 OSA FAMILY GYM				
Štvrtok	07.09.					
Piatok	08.09.					
Sobota	09.09.					
Nedeľa	10.09.					
Pondelok	11.09.					
Utorok	12.09.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Prvý tréning	Andy / Zuzka / Táni / Miška
Streda	13.09.					
Štvrtok	14.09.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordinácia a hry	Andy / Zuzka / Táni / Miška
Piatok	15.09.	09:00 - 17:00	FBTK 2023 ... 6. ročník (FUNNY BIKE TRIP NA KOHÚTKU) 			OSA SPORT EVENTS
Sobota	16.09.					
Nedeľa	17.09.					
Pondelok	18.09.					
Utorok	19.09.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Nácvik CYKLOKRUIHY 	Andy / Zuzka / Táni / Miška
Streda	20.09.					
Štvrtok	21.09.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Nácvik CYKLOKRUIHY 	Andy / Zuzka / Táni / Miška
Piatok	22.09.					
Sobota	23.09.	08:00 - 15:00	OSA CYKLOKRUIHY ... 5. kolo OSA CHALLENGE 2023			ALL
Nedeľa	24.09.					
Pondelok	25.09.					
Utorok	26.09.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry na zvieratká + Testy I.	Andy / Zuzka / Táni / Miška
Streda	27.09.					
Štvrtok	28.09.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie hravo + Testy II.	Andy / Zuzka / Táni / Miška
Piatok	29.09.					
Sobota	30.09.	10:00 - 15:00	Hostinec Na Lúčkach	Kolačín	TURISTIKA	OSA FAMILY

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
TEXT	Podujatie OSA SPORT EVENTS Pre verejnosť