


TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2019 - 2018)

NOVEMBER 2023

Termíny: 01.11.2023- 30.11.2023

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

Tréneri: Michaela Šimková

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI	
Streda	01.11.	JESENNÉ PRÁZDNINY					
Štvrtok	02.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Andy / Miška	
Piatok	03.11.						
Sobota	04.11.						
Nedeľa	05.11.			SVETOVÝ DEŇ BEHU			
Pondelok	06.11.						
Utorok	07.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Gymnastika hravo	Andy / Miška	
Streda	08.11.						
Štvrtok	09.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry na zvieratká	Andy / Miška	
Piatok	10.11.						
Sobota	11.11.						
Nedeľa	12.11.						
Pondelok	13.11.						
Utorok	14.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie hravo	Andy / Miška	
Streda	15.11.						
Štvrtok	16.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordináčne hry	Andy / Miška	
Piatok	17.11.	SVIATOK / VOĽNO					
Sobota	18.11.						
Nedeľa	19.11.						
Pondelok	20.11.						
Utorok	21.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Andy / Miška	
Streda	22.11.						
Štvrtok	23.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Atletická príprava	Andy / Miška	
Piatok	24.11.						
Sobota	25.11.	11:00 - 16:00			TURISTIKA	OSA FAMILY	
Nedeľa	26.11.						
Pondelok	27.11.						
Utorok	28.11.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Gymnastika hravo	Andy / Miška	
Streda	29.11.						
Štvrtok	30.11.	17:30 - 18:30	ŠPORTOVÁ HALA	Nová Dubnica	SÚŤAŽE A HRY	SPOLOČNÝ TRÉNING	

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