

TRÉNINGOVÝ PLÁN - OSA 1
(ročníky 2020 - 2019)

OKTÓBER 2024

Termíny: 01.10.2024 - 31.10.2024

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

Tréneri: Samulová Tatiana

DEŇ	DÁTUM	ČAS	MIESTO	ADRESA	NÁPLŇ	TRÉNERI
Utorok	01.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Reakčná rýchlosť	Zuzka / Tatianka
Streda	02.10.					
Štvrtok	03.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Základy atletiky	Zuzka / Tatianka
Piatok	04.10.					
Sobota	05.10.					
Nedeľa	06.10.					
Pondelok	07.10.					
Utorok	08.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Lopty a loptičky	Zuzka / Tatianka
Streda	09.10.					
Štvrtok	10.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Gymnastika hravo	Zuzka / Tatianka
Piatok	11.10.					
Sobota	12.10.					
Nedeľa	13.10.					
Pondelok	14.10.					
Utorok	15.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Vytrvalosť	Zuzka / Tatianka
Streda	16.10.					
Štvrtok	17.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Posilňovanie hravo	Zuzka / Tatianka
Piatok	18.10.					
Sobota	19.10.					
Nedeľa	20.10.					
Pondelok	21.10.					
Utorok	22.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Koordináčne hry	Zuzka / Tatianka
Streda	23.10.					
Štvrtok	24.10.	17:30 - 18:30	ŠPORTOVÁ HALA	Nová Dubnica	SÚŤAŽE A HRY	SPOLOČNÝ TRÉNING
Piatok	25.10.					
Sobota	26.10.	10:00 - 15:00			TURISTIKA	OSA FAMILY
Nedeľa	27.10.					
Pondelok	28.10.					
Utorok	29.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Kompenzácie	Zuzka / Tatianka
Streda	30.10.					
Štvrtok	31.10.	16:00 - 17:00	OSA FAMILY GYM	Nová Dubnica	Hry na zvieratká	Zuzka / Tatianka

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