

TRÉNINKOVÝ PLÁN - LEDEN + ÚNOR



DEN	Závodní A	Závodní B	Tréninková A	Tréninková B	DĚTI
Po	17.00 - 18.00 válce K Vrtílce 64, Písnice	16.00 - 17.00 válce K Vrtílce 64, Písnice	VOLNO	VOLNO	VOLNO
	18.00 - 18.45 fyzioterapeut, regenerace K Vrtílce 64, Písnice	17.00 - 17.45 fyzioterapeut, regenerace K Vrtílce 64, Písnice			
Út	16.30 - 17.30 tělocvična ZŠ K Dolům, U Domu služeb 2	16.30 - 17.30 tělocvična ZŠ K Dolům, U Domu služeb 2	16.30 - 17.30 tělocvična ZŠ K Dolům, U Domu služeb 2	15.30 - 16.30 tělocvična ZŠ K Dolům, ul. U Domu služeb 2	15:30 - 16:30 tělocvična ZŠ K Dolům, ul. U Domu služeb 2
St	16.00 - 17.00 plavání Plav.stadion Podolí, Podolská 74, Praha 4	16.00 - 17.00 plavání Plav.stadion Podolí, Podolská 74, Praha 4	16.00 - 17.00 plavání Plav.stadion Podolí, Podolská 74, Praha 4	16.00 - 17.00 plavání Plav.stadion Podolí, Podolská 74, Praha 4	VOLNO
	17.30 - 18.30 fyzio, posilování, balanční a dechová cvičení, regenerace ZŠ Školní, Školní 700, Praha 4				
Čt	17.00 - 18.00 válce K Vrtílce 64, Písnice	17.00 - 18.00 válce K Vrtílce 64, Písnice	17.00 - 18.00 tělocvična ZŠ K Dolům, U Domu služeb 2	16.00 - 17.00 tělocvična ZŠ K Dolům, ul. U Domu služeb 2	16:00 - 17:00 tělocvična ZŠ K Dolům, ul. U Domu služeb 2
	17.00 - 18.00 tělocvična ZŠ K Dolům, U Domu služeb 2	17.00 - 18.00 tělocvična ZŠ K Dolům, U Domu služeb 2			
Pá	16.00 - 17.00 schody, běžky, brusle, válce, běh, lyžování Monínece - dle počasí				VOLNO