

## Tréningový plán na obdobie

APRÍL 2012

Deň	Dátum	Čas od-do	Program	Čas od-do	Program
Ne	1.4.2012				
Po	2.4.2012			18:00-21:00	TJ 1 + regenerácia
Ut	3.4.2012	09:00-10:30	TJ 2 - posilňovňa	18:00-19:30	TJ 3 ŠH
St	4.4.2012			18:00-19:30	TJ 4 ŠH
Št	5.4.2012	09:00-10:30	TJ 5 - posilňovňa	18:00-19:30	TJ 6 ŠH
Pi	6.4.2012			18:00-19:30	PZ - Zubří /V/
So	7.4.2012				
Ne	8.4.2012				
Po	9.4.2012				
Ut	10.4.2012	09:00-10:30	TJ 7 - posilňovňa	18:00-19:30	TJ 8 ŠH + REGE
St	11.4.2012			18:00-19:30	TJ 9 ŠH
Št	12.4.2012	09:00-10:30	TJ 10 - posilňovňa	18:00-19:30	TJ 11 ŠH
Pi	13.4.2012			18:00-19:30	TJ 12 ŠH
So	14.4.2012				
Ne	15.4.2012				
Po	16.4.2012			18:00-21:00	TJ 13 + regenerácia
Ut	17.4.2012	09:00-10:30	TJ 14 - posilňovňa	18:00-19:30	TJ 15 ŠH
St	18.4.2012			17:20-19:30	video + TJ 16 ŠH
Št	19.4.2012			18:00-19:30	TJ 17 ŠH
Pi	20.4.2012			20:00-21:30	MZ Bratislava o 5-8 m. /V/
So	21.4.2012				
Ne	22.4.2012				
Po	23.4.2012			18:00-21:00	TJ 18 + regenerácia
Ut	24.4.2012	09:00-10:30	TJ 19 - posilňovňa	18:00-19:30	TJ 20 ŠH
St	25.4.2012			17:20-19:30	video + TJ 21 ŠH
Št	26.4.2012	09:00-10:30	TJ 22 - posilňovňa	18:00-19:30	TJ 23 ŠH
Pi	27.4.2012			18:00-19:30	TJ 24 ŠH
So	28.4.2012			18:00-19:30	MZ Bratislava o 5-8 m. /D/
Ne	29.4.2012				
Po	30.4.2012			18:00-21:00	TJ 25 + regenerácia