



Kategorie: Junioři B	Mikrocycklus: PZO – 1.
Od: 23.7.2018	Do: 29.7.2018

Pondělí 13:30 14:00 – 14:55 15:15 – 16:15 16:25 – 16:45 22:00	23. července 2018 sraz – ČSOB Pojišťovna arena sucho (posilovna) led vyklusání + strečink VEČERKA
Úterý 14:00 14:35 – 14:55 15:15 – 16:15 16:25 – 17:25 22:00	24. července 2018 sraz – ČSOB Pojišťovna arena zpracování led regenerace VEČERKA
Středa 13:15 13:20 – 13:40 14:00 – 15:00 15:15 – 16:15 22:00	25. července 2018 sraz – ČSOB Pojišťovna arena zpracování led prehabilitace VEČERKA
Čtvrtek 6:00 6:05 – 6:15 6:30 – 7:30 7:40 – 8:00 22:00	26. července 2018 sraz – ČSOB Pojišťovna arena zpracování led vyklusání + strečink VEČERKA
Pátek 14:30 14:35 – 14:55 15:15 – 16:15 16:25 – 17:25 22:00	27. července 2018 sraz – ČSOB Pojišťovna arena zpracování led sucho (posilovna) VEČERKA
Sobota 23:00	28. července 2018 regenerační trénink (50 min.) VEČERKA



Neděle

22:00

29. července 2018

VOLNO

VEČERKA