



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

Pondělí

14:30
15:05 – 16:05
16:30 – 17:30
17:45
18:15
22:00

23.červenec 2018

sraz – ČSOB Pojišťovna arena
sucho
led
vyklusání+strečink
uzamčení kabiny
VEČERKA

Úterý

15:45
15:50 – 16:05
16:30 – 17:30
17:40 – 18:30
18:45
22:00

24.červenec 2018

sraz – ČSOB Pojišťovna arena
zapracování
led
regenerace
uzamčení kabiny
VEČERKA

Středa

12:15
12:45 – 13:45
14:00 – 15:00
15:30
22:00

25.červenec 2018

sraz – ČSOB Pojišťovna arena
led
prehabilitace
uzamčení kabiny
VEČERKA

Čtvrtek

7:00
7:05 – 7:20
7:45 – 8:45
9:00
9:30
22:00

26.červenec 2018

sraz – ČSOB Pojišťovna arena
zapracování
led
vyklusání+strečink
uzamčení kabiny
VEČERKA



Pátek 16:00 16:30 – 17:30 17:40 – 18:40 19:15 22:00	27.červenec 2018 sraz – ČSOB Pojišťovna arena led posilovna uzamčení kabiny VEČERKA
Sobota 9:00 – 11:00 23:00	28.červenec 2018 reg.trénink (50 min.) VEČERKA
Neděle 22:00	29.červenec 2018 VOLNO VEČERKA