

Halový tréninkový plán - 3.1.- 31.3.2011

DVOREC	HODINA	HALA SPORT CLUB		Tělocvična - ZŠ Pražská			
PONDĚLÍ	6.45 - 7.45	Brabcová, Geržová, Jirovská	W				
	10.00 - 11.00						
	11.00 - 12.00						
	13.00 - 13.30						
	13.30 - 14.00						
	14.00 - 14.30	Neubauer, Štancí, Gerža, Toman	W,Ja				
	14.30 - 15.00	Neubauer, Štancí, Gerža, Toman	W,Ja				
	15.00 - 15.30	Lán, Poláček, Alexa, Dubovský L.	W,Ja				
	15.30 - 16.00	Lán, Poláček, Alexa, Dubovský L.	W,Ja				
	16.00 - 16.30	Kočí, Sapík, Štola, Rozsypal	W,Ja				
	16.30 - 17.00	Wirglerová, Čučková, Blažek	W,Ja				
	17.00 - 17.30						
	17.30 - 18.00			Puskeilerová, Křižan, Březinová	Ba,E		
	18.00 - 18.30			Ryšavý, Kopp, Kopr, Vaculík, Dúcký	Ba,E		
DVOREC	18.30 - 19.00			Vaculík V., Skoumal, Lahodný	Ba,E		
	19.00 - 19.30			Stibůrek, Slaviček, Němeček	Ba,E		
	19.30 - 20.00						
DVOREC	HODINA	HALA SPORT CLUB					
ÚTERÝ	6.45 - 7.45						
	9.00 - 10.00						
	10.00 - 11.00						
	13.00 - 13.30						
	13.30 - 14.00						
	14.00 - 14.30	Dvořák, Wirgler, Štancí, Novotná A.	W,Ba				
	14.30 - 15.00	Dvořák, Wirgler, Štancí, Novotná A.	W,Ba				
	15.00 - 15.30	Zimková, Hlatká, Vejtasa	W,Ba				
	15.30 - 16.00	Zimková, Hlatká, Vejtasa	W,Ba				
	16.00 - 16.30	Kún, Samek, Slaný O., Plášek	W,Ja				
	16.30 - 17.00	Kún, Samek, Slaný O., Plášek	W,Ja				
	17.00 - 17.30	Novotná K., Najnarová	W,Ja				
	17.30 - 18.00	Novotná K., Najnarová	W,Ja				
	18.00 - 18.30	Neumann J., Neumann Jak., Skřenek	W				
DVOREC	18.30 - 19.00	Neumann J., Neumann Jak., Skřenek	W				
	19.00 - 19.30	KONDICE					
	19.30 - 20.00						
DVOREC	HODINA	HALA SPORT CLUB		Tělocvična - ZŠ Pražská			
STŘEDA	6.45 - 7.45						
	9.00 - 10.30	Novotná 1/14dní	W				
	10.00 - 11.00						
	13.00 - 13.30	Toman, Neubauer, Novotná A.	W				
	13.30 - 14.00	Toman, Neubauer, Novotná A.	W				
	14.00 - 14.30	Geržová, Jirovská, Klepetko	W	Vaculík V., Skoumal, Lahodný	Ba,E		
	14.30 - 15.00	Geržová, Jirovská, Klepetko	W	Stibůrek, Němeček, Poláčková	Ba,E		
	15.00 - 15.30	Novotná K., Kún	W				
	15.30 - 16.00	Novotná K., Kún	W				
	16.00 - 16.30	Kočí, Sapík, Štola, Rozsypal	W,E				
	16.30 - 17.00	Wirglerová, Čučková, Blažek	W,E				
	17.00 - 17.30	Simek T., Simek Z., Entler, Slaný O.	Ja,E				
	17.30 - 18.00	Simek T., Simek Z., Entler, Slaný O.	Ja,E				
	18.00 - 18.30						
DVOREC	18.30 - 19.00						
	19.00 - 19.30						
	19.30 - 20.00						
DVOREC	HODINA	HALA SPORT CLUB		Tělocvična - Gymnázium			
ČTVRTEK	6.45 - 7.45						
	9.00 - 10.00						
	10.00 - 11.00						
	13.00 - 13.30	Toman, Neubauer, Novotná A.	W				
	13.30 - 14.00	Toman, Neubauer, Novotná A.	W				
	14.00 - 14.30	Dubovský L., Štancí, Gerža, Dvořák	W				
	14.30 - 15.00	Dubovský L., Štancí, Gerža, Dvořák	W	15:15 - 16:45			
	15.00 - 15.30	Vejtasa Dav., Herman, Štohl	W	Poláček, Alexa, Klepetko, Entler	E,Ja		
	15.30 - 16.00	Vejtasa Dav., Herman, Štohl	W	Geržová, Brabcová, Jirovská	E,Ja		
	16.00 - 16.30	Kočí, Sapík, Štola, Rozsypal	W,Ba				
	16.30 - 17.00	Čučková, Blažek, Slaviček	W,Ba				
	17.00 - 17.30	Plášek, Slaný O., Simek T., Samek	W,Ba				
	17.30 - 18.00	Plášek, Slaný O., Simek T., Samek	W,Ba				
	18.00 - 18.30	Vejtasa, Lán	W				
DVOREC	18.30 - 19.00	Vejtasa, Lán	W				
	19.00 - 19.30	Neumann Jan	W				
	19.30 - 20.00	Neumann Jan	W				
DVOREC	HODINA	HALA SPORT CLUB		Tělocvična - Loucká			
PÁTEK	6.45 - 7.45	Novotná K.	W				
	9.00 - 10.00						
	12.00 - 13.00						
	13.00 - 13.30						
	13.30 - 14.00						
	14.00 - 14.30	Dvořák, Wirgler, Gerža	W				
	14.30 - 15.00	Dvořák, Wirgler, Gerža	W	Puskeilerová, Křižan, Březinová	Ba,Ja		
	15.00 - 15.30	Novotná K., Najnarová	W	Ryšavý, Kopp, Kopr, Vaculík, Dúcký	Ba,Ja		
	15.30 - 16.00	Novotná K., Najnarová	W	Wirglerová, Suchá	Ba,Ja		
	16.00 - 16.30	Vejtasa, Zimková, Slušná	W				
	16.30 - 17.00	Vejtasa, Zimková, Slušná	W				
	17.00 - 17.30	Neumann Jakub, Skřenek, Zimek Š.	W				
	17.30 - 18.00	Neumann Jakub, Skřenek, Zimek Š.	W				
	18.00 - 18.30	Kún, Samek, Simek T., Entler	W,E				
DVOREC	18.30 - 19.00	Kún, Samek, Simek T., Entler	W,E				
	19.00 - 19.30	Vejtasa Dav., Herman, Štohl	E				
	19.30 - 20.00	Vejtasa Dav., Herman, Štohl	E				