

Plan treningów

Krawarz, 20-24.01.2017

	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
I trening	-----	7 ³⁰ Rozruch w terenie	7 ⁰⁰ Rozruch w terenie	9 ³⁰ - 11 ⁰⁰ sala gimnastyczna <u>Tělocvična</u>	7 ⁰⁰ Rozruch w terenie
II trening	11 ⁰⁰ - 12 ³⁰ Boisko Fotbalove hriste	12 ⁰⁰ - 13 ³⁰ sala gimnastyczna <u>Tělocvična</u>	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Boisko Fotbalove hriste 12 ¹⁵ - 13 ¹⁵ SIŁOWNIA	14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Boisko Fotbalove hriste	9 ³⁰ - 11 ⁰⁰ sala gimnastyczna <u>Tělocvična</u>
III trening	17 ⁰⁰ - 18 ³⁰ sala gimnastyczna <u>Tělocvična</u>	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Boisko Fotbalove hriste SPARING CZYŻOWICE	16 ⁰⁰ - 17 ³⁰ Boisko Fotbalove hriste	16 ³⁰ - 18 ⁰⁰ sala gimnastyczna <u>Tělocvična</u>	15 ³⁰ - 17 ⁰⁰ Boisko Fotbalove hriste

Śniadanie

8³⁰

9⁰⁰

8⁰⁰

8⁰⁰

Obiad

13³⁰

14⁰⁰

13⁴⁵

12³⁰

13⁰⁰

Kolacja

19⁰⁰

18³⁰

18¹⁵

18³⁰

18⁰⁰