

Týždenný mikrociklus tréningov

Miesto tréningov: ZŠ Na Bielenisku 2, Pezinok - Malá telocvična

deň	1.fáza		2.fáza		3.fáza	
	od-do	tréner/sparing	od-do	tréner/sparing	od-do	tréner/sparing
Pondelok	6.30 - 8.00	Bella	17.30 - 19.30	Bella	-	-
Utorok	8.50 - 10.00	Bella	15.30 - 17.00	J.Alexy, Bella	17.00 - 18.00	Bella, Sklenár
Streda	6.30 - 8.00	Bella	14.00 - 16.00	P.Alexy, Bella	17.00 - 19.00	Bella, Sklenár
Štvrtok	8.50 - 10.00	Bella	16.30 - 18.30	J.Alexy, Bella	17.00 - 19.00	Bella,
Piatok	6.30 - 7.45	Bella	17.30 - 19.30	Sklenár, Bella	-	-
Sobota	súťažné zápasy + individuálny tréning podľa dohody					
Nedeľa	súťažné zápasy + individuálny tréning podľa dohody					