

## Týždenný mikrocyklus tréningov

Miesto tréningov: ZŠ Na bielenisku 2, Pezinok - malá telocvičňa

deň	1. fáza		2. fáza		3. fáza	
	od-do	tréner/sparing	od-do	tréner/sparing	od-do	tréner/sparing
Pondelok	06.30 - 08.00	Bella	16.30 - 18.30	P. Alexy, Bella	-	-
Utorok	10.00 - 12.00	Bella	15.30 - 17.00	J. Alexy, Bella	17.00 - 18.00	Bella, Sklenár
Streda	06.30 - 08.00	Bella	15.00 - 17.00	P. Alexy, Bella	17.00 - 19.00	Bella, Sklenár
Štvrtok	06.30 - 08.00	Bella	15.00 - 17.00	J. Alexy, Bella	17.00 - 19.00	Bella
Piatok	10.00 - 12.00	Bella	15.30 - 17.30	Sklenár, Bella	-	-
Sobota	súťažné zápasy + individuálny tréning podľa dohody					
Nedeľa	súťažné zápasy + individuálny tréning podľa dohody					

Existuje možnosť individuálneho tréningu mimo skupiny v hodnote cca 15 € - podľa dohody, ako aj možnosť zabezpečenia ubytovania a stravy za úhradu.