

## Tréningový mikrocyklus regionálne centrum Ružomberok

Zodpovedný tréner : Dalibor JAHODA číslo tel. 0904/029188 , email : daliborjahoda@zoznam.sk

Adresa : Žilinská cesta 23 , 034 01 Ružomberok

Deň	Od - do	Tréner - sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň	Od - do	Tréner sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň
-----	---------	------------------	-----------------	---------------	---------	----------------	-----------------	---------------

PO	16,00 – 17,30	Hubiňák	Hala ŠKST	Kondičný tréning	17,30 – 19,30	Jahoda	Hala ŠKST	regenerácia
UT	07,30 – 10,00	Jahoda Cibulka	Hala ŠKST	Herné kombinácie	15,30 – 17,30	Jahoda, Darmoš	Hala ŠKST	Herné kombinácie
ST	07,30 – 10,00	Jahoda, Hubiňák	Hala ŠKST	Herné kombinácie	15,30 – 17,30	Jahoda, Cibulka	Hala ŠKST	Herné kombinácie
ŠT	07,30 – 10,00	Jahoda, Hubiňák	Hala ŠKST	Herné kombinácie Pohyb v priestore	15,00 – 17,30	Jahoda, Kaššay	Hala ŠKST	Herné kombinácie + regenerácia po tréningu
PA	08,00 – 10,00	Jahoda, Cibulka	Hala ŠKST	Herné kombinácie	15,00 – 17,30	Jahoda, Cibulka	Hala ŠKST	Herné kombinácie + prípravné zápasy
SO		Súťaže	Turnaje					
NE		súťaže	turnaje					

Organizačný pracovník : Roman CIBULKA : 0918/979324. Možnosť dohody individuálneho tréningu. Hala je k dispozícii nepretržite. Cena tréningu 10 € / t.j. V prípade záujmu možnosť ubytovania cena : 7 €,- na noc, obed + večera 8,- €