

## Tréningový mikrocyklus Nitra

Deň	1. fáza				2. Fáza			
	od-do	Tréner sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň	od-do	Tréner sparing	Miesto tréningu	Rámcová náplň
Pondelok	14.45-17.00	Toth,Miko, ,Grigelova	Priestory športového gymnázia	Kondičný tréning	17.00-18.00			regenerácia
Utorok	7.45-9.30	Miko, ,Grigelova,	Herňa st.tenisu	Herné kombinácie,p+pp	14.45-17.00	Miko., ,Grigelova	Herňa st.tenisu,bazén	Herné kombinácie
Streda	7.45-9.30	Miko, ,Grigelova,	Herňa st.tenisu	Herné kombinácie,p+pp	14.45-17.00	Miko, ,Grigelova	Herňa st.tenisu	Herné kombinácie
Štvrtok	7.45-9.30	Miko, ,Grigelova	Herňa st.tenisu	Herné kombinácie,p+pp	14.45-17.00	Miko., ,Grigelova	Herňa st.tenisu,bazén	Herné kombinácie+zápasy
Piatok	7.45-9.30	Miko, ,Grigelova	Herňa st.tenisu	Herné kombinácie,p+pp	15.00-17.00	Miko, ,Grigelova	Herňa st.tenisu	Herné kombinácie Súťažné štarty
Sobota	-	-		Súťažné štarty	-	-		Súťažné štarty
Nedeľa	-	-		Súťažné štarty	-	-		Súťažné štarty

Kontakt na zodpovedného trénera: Mgr. Zuzana Grigelová      č.tel. 0903416319

Existuje možnosť dohody individuálneho tréningu v časoch mimo skupinového tréningu. Herňa je k dispozícii v čase od 7.00 do 18.30. Cena hodiny individuálneho tréningu je 15.EUR.