



Tréningový mikrocyklus regionálne centrum Čadca od 1.9.2025

Deň	1. fáza					2. fáza		
	Od - Do	Miesto tréningu	Od - Do	Miesto tréningu	Náplň	Od - Do	Miesto tréningu	Náplň
Pondelok	6:15 - 7:30	ZŠ Čierne			Herné kombinácie, zásobník	14:00-16:30	MŠH Čadca	Herné kombinácie, zásobník
Utorok	6:45 - 7:45	ZŠ Čadca			Herné kombinácie, zásobník	14:00-16:30	MŠH Čadca	Herné kombinácie, zásobník, kondička
Streda	6:15 - 7:30	ZŠ Čierne			Herné kombinácie, servis-príjem	14:00-16:00	MŠH Čadca	Herné kombinácie, servis-príjem
Štvrtok	6:45 - 7:45	ZŠ Čadca			Herné kombinácie, zásobník		MŠH Čadca	Herné kombinácie, zásobník
Piatok	6:15 - 7:30	ZŠ Čierne			Herné kombinácie, zásobník, prípravné zápasy	14:00-17:00	MŠH Čadca	Herné kombinácie, zásobník, prípravné zápasy
Sobota	8:00 -13:00*, Mestská športová hala, súťaže, turnaje, individuálna príprava							
Nedeľa	8:00 -13:00*, Mestská športová hala, súťaže, turnaje, individuálna príprava							

Pozor zmena!!! Od 1.5.2025 z dôvodu rekonštrukcie športovej haly na ulici Športovcov, sa poobedné tréningy presúvajú do športovej haly Pratex. Okrem horeuvedených časov, keď tréning prebieha na palubovke športovej haly, máme k dispozícii priestory pre dva stoly, ktoré postupne rozšírime na 4 stoly. Priestory máme k dispozícii kedykoľvek v čase, keď je športová hala otvorená (8:00 - 20:00).

Miesto tréningu: Mestská športová hala Pratex (MŠH Čadca), Andreja Hlinku 2772/38A, Čadca (cez štátne sviatky je športová hala zatvorená)

Základná škola s materskou školou (**ZŠ Čierne**), Vyšný koniec 969, Čierne

Základná škola Rázusova (**ZŠ Čadca**), Rázusova 2260, Čadca

Tréneri: Marián Kapusta, Radovan Šramo, Ľudovít Valárik

Sparing: Radovan Cyprich, Samuel Cyprich, Milan Mariak, Pavel Petráš, Milan Najdek, Stanislav Ďuraj, Ján Pišteň, Marek Šperka, Ľubomír Belko

Organizačný pracovník: Marián Kapusta +421 905 325 066

Po dohode je možnosť individuálneho tréningu: cena tréningu 25€ / hod.

Týždenný program lig a turnajov nájdete na našich stránkach: www.mskcadca.sk, www.facebook.com/MestskyStolnoteniskyKlubCadca

* Po dohode s trénermi

www.mskcadca.sk