Sezóna 2024/2025 pravidelný rozpis tréninků

Pondělí

čas	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00		15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00
velký sál												1. družstvo A+B				přípravka A												
tělocvična																1. družstvo C (běh)												
tělocvična		2. družstvo														2. družstvo (běh)												
1																	1. družstvo A+B											
2																												
3																												
4		1. družstvo A+B																										
5																	přípravka B			3. družstvo								
6														přípravka C														

Úterý

čas	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00		15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00
posilovna																												
velký sál												2. družstvo																
workout																	1. družstvo B suchá											
Podolí	1. družstvo A+B+C																											
Podolí																												
1																	2. družstvo											
2																												
3																												
4												3. družstvo					přípravka A				1. družstvo A							
5																												
6																					1. družstvo B mladší							

Středa

čas	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00		15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00
posilovna												1. družstvo A+B (výběr)																
workout																												
tělocvična																přípravka B						3. družstvo						
tělocvična																přípravka A												
tělocvična												1. družstvo B+C suchá (výběr)																
Podolí								2. družstvo																				
1																	3. družstvo				1. družstvo A+B			I.družstvo A+B				
2																												
3																												
4		2. družstvo															2. družstvo											
5																	1. družstvo B+C technika (vytrvalost)											
6																												

Čtvrtek

čas	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00		15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00
posilovna																												
velký sál								3. družstvo				2. družstvo																
Podolí	1. družstvo A+B+C																											
Podolí																												
1											přípravka A				1. družstvo A+B starší													
2																												
3																				1. družstvo A+ B starší				1. družstvo C				
4		2. družstvo						přípravka B				3. družstvo				2. družstvo												
5																												
6																												

Pátek

čas	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00		15:00	15:15	15:30	15:45	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00
posilovna										1. družstvo A výběr																		
velký sál																			3. družstvo (běh)									
Podolí																1. družstvo A+B												
Podolí																												
1												3. družstvo																
2																												
3		1. družstvo A+B+C						přípravka A																				
4												2. družstvo																
5																												
6																												