Tréningový plán 18.-24.7.2016

	pondelok		utorok		streda		štvrtok		piatok		sobota		nedeľa	
muži	LF	11.00-12.30	LF	11.00-12.30			LF	11.00-12.30	LF	11.00-12.30				
	LF+pos	18.00-20.00	LF+pos	18.00-20.00	LF+reg	18.00-20.00	LF+pos	18.00-20.00	LF+pos	18.00-20.00				
ženy	Zapka	18.00												
stdci														
mldci														
stdky														
mldky														
stžky														
stžci														
mlžci														
mlžky														