

## Tréningový plán platný od 7. júna 2021

|          |  |                                                                    |                                                                         |                                                                        |                                                                             |                                                                     |  |
|----------|--|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
| Pondelok |  | 15,30 - 16,30<br><b>Kadeti</b><br>(11 - 13 roční)<br>Palo          | 16,30 - 17,20<br><b>Prípravka - 2</b><br>(7 - 8 roční)<br>Palo & Gabika |                                                                        | 17,40 - 18,40<br><b>Juniori / seniori</b><br>(od 14 rokov)<br>Palo & Gabika | 18,40 - 19,40<br><b>Fitness TKD</b><br>(od 20 rokov)<br>Gabika      |  |
|          |  |                                                                    | Kadeti<br>zápas<br>Gabika                                               |                                                                        | PR -2<br>zápas<br>Gabika                                                    |                                                                     |  |
| Utorok   |  | 15,30 - 16,20<br><b>Para TKD</b><br>Palo                           |                                                                         | 16,40 - 17,30<br><b>Prípravka - 1</b><br>(5 - 6 roční)<br>Palo & Sárka | 17,30 - 18,30<br><b>Žiaci</b><br>(9 - 10 roční)<br>Palo & Sárka             | 18,30 - 19,30<br><b>Juniori / seniori</b><br>(od 14 rokov)<br>Sárka |  |
| Streda   |  | 15,30 - 16,30<br><b>Kadeti</b><br>(11 - 13 roční)<br>Palo & Gabika | 16,30 - 17,20<br><b>Prípravka - 2</b><br>(7 - 8 roční)<br>Palo & Gabika |                                                                        | 17,40 - 18,40<br><b>Juniori / seniori</b><br>(od 14 rokov)<br>Dávid         | 18,40 - 19,40<br><b>Fitness TKD</b><br>(od 20 rokov)<br>Dávid       |  |
|          |  |                                                                    | Kadeti<br>zápas<br>Gabika                                               |                                                                        | 17,30 - 18,30<br><b>Žiaci - zápas</b><br>Palo                               |                                                                     |  |
| Štvrtok  |  | 15,30 - 16,20<br><b>Para TKD</b><br>Janči                          |                                                                         | 16,40 - 17,30<br><b>Prípravka - 1</b><br>(5 - 6 roční)<br>Palo & Sárka | 17,30 - 18,30<br><b>Žiaci</b><br>(9 - 10 roční)<br>Palo & Sárka             | 18,30 - 19,30<br><b>Juniori / seniori</b><br>(od 14 rokov)<br>Palo  |  |
| Piatok   |  | 15,30 - 16,30<br><b>Kadeti</b><br>(11 - 13 roční)<br>Palo          |                                                                         |                                                                        |                                                                             |                                                                     |  |