

# Bruslařský klub OSTRAVA

## **Rozpis tréninků v týdnu od 05. 02. - 11. 02. 2018**

### **Pondělí 05. 02. 2018:**

RT TORAX Aréna	12,15 - 13,05	led I	13,15 – 14,15	Balet I
	13,15 - 14,05	led III	14,20 – 15,20	Balet III
	14,05 - 14,55	led II	15,30 – 16,30	Balet II
	15,05 - 15,55	led I		
	<b>15,55 - 16,45</b>	<b>led BAO</b>	<b>17,00 – 17,45</b>	<b>Balet BAO</b> (R. Vrublová)

### **Úterý 06. 02. 2018:**

#### **OSTRAVA ARÉNA**

**06,15 - 07,15** *technika bruslení skup. I a část II*

RT TORAX Aréna	13,15 - 14,10	led III	14,20 – 15,20	Cvičení III
	14,20 - 15,15	led II	15,25 – 16,25	Cvičení II
	15,25 - 16,15	led I	16,30 – 17,30	Cvičení I (D. Špavelko)
	<b>16,25 - 17,15</b>	<b>led BAO</b>		

### **Středa 07. 02. 2018:**

#### RT TORAX Aréna

**12,00 - 13,00** *led SCM, MČR J a Ž*

	13,25 - 14,25	led III	14,35 – 15,35	Pohyb.cvič. III
	14,35 - 15,35	led II	15,45 – 16,45	Pohyb.cvič. II
	15,45 - 16,45	led I	16,55 – 17,55	Pohyb.cvič. I (Š. Cenková)

### **Čtvrtek 08. 02. 2018:**

#### RT TORAX Aréna

06,15 - 07,30 *technika bruslení skup. III a část skup. II*

#### MFH Vítkovice (při OA)

**09,00 - 10,00** *led MČR J (následuje odjezd do Liberce)*

RT TORAX Aréna	13,15 - 14,05	led III	14,20 – 15,10	Kondiční cv. III
	14,05 - 15,05	led II	15,20 – 16,20	Kondiční cv. II
	15,15 - 16,15	led I	16,30 – 17,30	Kondiční cv. I (D. Špavelko)
	<b>16,25 - 17,15</b>	<b>led BAO</b>	<b>17,30 – 18,15</b>	<b>Poh. cv. BAO</b> (Š. Cenková)

#### **REHABILITACE**

**15,30 – 19,30 hod. (všechny skupiny)**

### **Pátek 09. 02. 2018:**

#### RT TORAX Aréna

	13,20 - 14,10	led III
	14,10 - 15,00	led II
	15,10 - 16,00	led I