

# Bruslařský klub OSTRAVA

## Rozpis tréninků BK v týdnu od 09. 05. - 25. 05. 2018

### Úterý 08. 05. 2018:

### STÁTNÍ SVÁTEK

### Středa 09. 05. 2018:

Kooperativa Aréna  
ZS Poruba, II. hala

13,15 - 14,05 led C  
14,05 - 14,55 led B  
15,10 - 16,00 led A

14,20 - 15,10 *pohyb. cvič. C*  
15,10 - 16,00 *pohyb. cvič. B*  
16,15 - 17,15 *pohyb. cvič. A*

**17,15 - 18,05 *poh. cv. BAO***  
(vše Š. Cenková)

### Čtvrtek 10. 05. 2018:

ZS Poruba, II. hala

13,00 - 13,50 led C + část B  
13,50 - 14,50 led A + část B

14,05 - 15,05 *kondiční cvič.*  
15,05 - 16,05 *kondiční cvič.*  
(D. Špavelko)

### Pátek 11. 05. 2018:

ZS Poruba, II. hala

13,15 - 14,05 led C  
14,05 - 14,55 led B  
15,10 - 16,00 led A

14,20 - 15,10 *Jóga, streč. C*  
15,10 - 16,00 *Jóga, streč. B*  
16,15 - 17,15 *Jóga, streč. A*  
(Š. Cenková)

### Pondělí 14. 05. 2018:

ZS Poruba, II. hala

13,15 - 14,05 led C  
14,05 - 14,55 led B  
15,10 - 16,00 led A

14,20 - 15,00 *samost. výběh C*  
15,30 - 16,20 *tanec B*  
16,20 - 17,10 *tanec A*

**17,15 - 18,05 *tanec BAO***  
(P. Ulmann)

### Úterý 15. 05. 2018:

Atletická hala  
Vítkovice

14,00 - 15,00 skup. B  
15,20 - 16,10 skup. B

*kondiční trénink (D. Špavelko)*  
*specializace (trenéři BK)*

15,15 - 16,15 skup. A  
16,30 - 17,20 skup. A

*kondiční trénink (D. Špavelko)*  
*specializace (trenéři BK)*

### Středa 16. 05. 2018:

ZS Poruba, II. hala

13,15 - 14,05 led C  
14,05 - 14,55 led B  
15,10 - 16,00 led A

14,20 - 15,10 *pohyb. cvič. C*  
15,10 - 16,00 *pohyb. cvič. B*  
16,15 - 17,15 *pohyb. cvič. A*

**17,15 - 18,05 *poh. cv. BAO***  
(vše Š. Cenková)

**Čtvrtek 17. 05. 2018:**

<b>Atletická hala</b> Vítkovice	14,00 - 15,00	skup. B	kondiční trénink (D. Špavelko) <i>obratnost (Š. Cenková)</i>
	15,20 - 16,10	skup. B	
	15,15 - 16,15	skup. A	kondiční trénink (D. Špavelko) <i>obratnost (Š. Cenková)</i>
	16,30 - 17,20	skup. A	

**Pátek 18. 05. 2018:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,15 - 14,05	led C
	14,05 - 14,55	led B
	15,10 - 16,00	led A

**Pondělí 21. 05. 2017:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,15 - 14,05	led C	14,20 - 15,10	<i>balet C</i>
	14,05 - 14,55	led B	15,10 - 16,00	<i>balet B</i>
	15,10 - 16,00	led A	16,15 - 17,15	<i>balet A</i>
				(R. Vrublová)

**Úterý 22. 05. 2018:**

<b>Atletická hala</b> Vítkovice	14,00 - 15,00	skup. B	kondiční trénink (D. Špavelko) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	15,20 - 16,10	skup. B	
	15,15 - 16,15	skup. A	kondiční trénink (D. Špavelko) <i>specializace (trenéři BK)</i>
	16,30 - 17,20	skup. A	

**Středa 23. 05. 2018:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,15 - 14,05	led C	14,20 - 15,10	<i>pohyb. cvič. C</i>
	14,05 - 14,55	led B	15,10 - 16,00	<i>pohyb. cvič. B</i>
	15,10 - 16,00	led A	16,15 - 17,15	<i>pohyb. cvič. A</i>
			17,15 - 18,05	<i>poh. cv. BAO</i> (vše Š. Cenková)

**Čtvrtek 24. 05. 2018:**

<b>MFH Vítkovice</b>	13,00 - 13,50	led C
	13,50 - 14,40	led B
	14,55 - 15,45	led A
	19,00 - 19,50	technika bruslení A (T. Verner a trenéři BK)

<b>Atletická Hala</b> Vítkovice	14,05 - 14,55	skup. C	Kondiční a silová příprava Kondiční a silová příprava Kondiční a silová příprava (trenér D. Špavelko)
	14,55 - 15,45	skup. B	
	16,00 - 17,00	skup. A	

**Pátek 25. 05. 2018:**

<b>ZS Poruba, II. hala</b>	13,15 - 14,05	led C	14,20 - 15,10	<i>Jóga, streč. C</i>
	14,05 - 14,55	led B	15,10 - 16,00	<i>Jóga, streč. B</i>
	15,10 - 16,00	led A	16,15 - 17,15	<i>Jóga, streč. A</i> (Š. Cenková)

Ing. Stanislav Židek  
předseda a šéftrenér

V Ostravě dne 04. 05. 2018