



## Bruslařský klub Ostrava

### Rozpis tréninků BK v týdnu od 14. - 20. 10. 2019

#### **Pondělí 14. 10. 2019:**

RT Torax Aréna (Poruba)	13,15 - 14,05	led III	14,15 – 15,05	gymnastika III
	14,05 - 14,55	led II	15,05 – 15,55	gymnastika II
	15,05 - 15,55	led I	16,05 – 17,00	gymnastika I (A. Coufalová)
	15,55 – 16,45	led BAO	17:00 – 17:50	cvičení BAO (A. Coufalová)
	16,55 - 17,45	led B		
	21,00 – 22,00	led - individuální plán (dle určení trenéry)		

#### **Úterý 15. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III	14,15 – 15,05	kondice III
	14,00 - 14,50	led II	15,05 – 16,05	kondice II
	15,00 - 16,00	led I	16,15 – 17,15	kondice I (A. Coufalová)
	16,10 - 17,00	led BAO		
	18,45 - 19,45	led A		

#### **Středa 16. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz B		
	13,30 - 14,20	led III	14,30 – 15,30	cvičení III
	14,30 - 15,20	led II	15,30 – 16,20	cvičení II
	15,30 – 16,30	led I	16,40 – 17,40	cvičení I (Š. Cenková)
	16,40 – 17,30	led B		

#### **Čtvrtek 17. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	06,00 – 07,00	skluz A		
	13,00 - 14,00	led B	14,15 – 15,15	balet B
	14,10 - 15,10	led A	15,25 – 16,25	balet A
			16,30 – 17,10	choreo jízdy (dle určení)
	!!!	16,10 – 17,00	led BAO	17,15 – 18,05

#### **REGENERACE**

**15,30– 19,00 hod. (skupiny B & A) – sauna + vířivka**  
**15,30– 16,45 hod. (masáže ze skupiny B)**  
**17,00– 19,00 hod. (masáže ze skupiny A)**

#### **Pátek 18. 10. 2019:**

RT Torax Aréna	13,10 - 14,00	led III	14,15 – 15,05	Yoga III
	14,00 - 14,50	led II	15,05 – 16,05	Yoga II
	15,00 - 16,00	led I	16,10 – 17,10	Yoga I (Š. Cenková)

Ing. Stanislav Židek, v.r.  
předseda klubu