

Rozpis tréninků pro letní přípravu od 7.4. do 26.6.2026

SKUPINA	DEN	ČAS		ZAMĚŘENÍ	MÍSTO	TRENÉŘI
Družstvo A+B1	Pondělí	16:30 17:45	17:30 18:45	Tanec/balet Kondiční běh	ZS sport studio ZS	Rumlerová Kozelková, Gilová, Čurilla
	Úterý	17:30	18:30	Specializace	ZŠ Družba	Kozubková, Čurilla, Křivohlávková
	Středa	16:15 17:30	17:15 18:30	Specializace (rotace, gymnastika, spinner) Tanec/balet	ZS ZS sport studio	Kozubková, Čurilla, Křivohlávková Rumlerová
	Čtvrtek	16:30	18:30	Rotační trénink /fyzio	ZS	Kozubková, Čurilla, Křivohlávková
	Pátek	17:30	18:45	Specializace (dynamika, protahování, spinner)	ZS	Kozubková, Čurilla, Křivohlávková
Družstvo B2 + C	Pondělí	16:30 17:30	17:15 18:30	Specializace (rotace, spinner) Tanec/balet	ZS ZS sport studio	Helisová, Gilová, Kozelková Rumlerová
	Úterý	16:30	17:30	Všeobecná příprava	ZŠ Družba	Helisová, Gilová, Kozelková
	Středa	16:30 17:45	17:30 18:45	Tanec/balet Specializace	ZS sport studio ZS	Rumlerová Helisová, Gilová, Kozelková
	Čtvrtek	16:30	17:30	Specializace/gymnastika	ZS	Helisová, Gilová, Kozelková
Přípravka	Pondělí	17:30	18:30	Specializace/gymnastika	ZS	Krkošková, Siederová
	Úterý	16:30	17:30	Všeobecná příprava	ZŠ Družba	Krkošková, Siederová
	Středa	16:30	17:30	Kondice	ZS	Krkošková, Siederová
	Čtvrtek	16:30	17:30	Specializace/gymnastika	ZS	Krkošková, Siederová

Potřebné cvičební pomůcky: guma, švihadlo, karimatka, spinner, overball, tenisák

ZS - zimní stadion

ZŠ Družba - zadní vjezd, naproti JUVENTUS (Třída Družby 1383/1, 735 06 Karviná - Nové Město)

