

Rozvrh tréningov v školskom roku 2024/2025

Pondelok

- 9:00 – 10:00 – kumite+kata reprezentanti – Longa/Vanderková
- 16:30 – 17:30 – deti – Peter Tuleja (telocvičňa A)
- 17:00 – 18:00 – prípravka 6–8 rokov – Longa/Bohunický D.(telocvičňa C)
- 17:00 – 18:30 – kata A – Katarína Vanderková (telocvičňa B)
- 17:30 – 18:30 – výber žiakov – Peter Tuleja (telocvičňa A)
- 18:30 – 20:00 – kumite A – Longa (telocvičňa A,B)

Utorok

- 16:30 – 17:30 – nábor karate – Longa/Bohunický L. (telocvičňa A+B)
- 17:30 – 18:30 – mládež – Peter Tuleja (telocvičňa A+B)
- 17:45 – 18:30 – tréning výbušnosti „A“ – Longa/Smoliga (posilňovňa + C)
- 18:30 – 20:00 – kata A – Smoliga (telocvičňa B)
- 18:30 – 20:00 – kumite A – Longa (telocvičňa A)

Streda

- 9:00 – 10:00 – kumite+kata reprezentanti – Longa/Vanderková
- 16:30 – 17:15 – prípravka 3 – 5 rokov – Longa/Bohunický L.(telocvičňa C)
- 16:45 – 18:15 – kata A – Katarína Vanderková (telocvičňa B)
- 16:30 – 17:30 – výber žiakov – Kósa/Štetina (telocvičňa A)
- 17:30 – 19:00 – kumite A – Peter Tuleja (telocvičňa A)

Štvrtok

- 16:30 – 17:30 – nábor karate – Longa/Bohunický L. (telocvičňa A)
- 16:30 – 17:30 – deti – Dominik Bohunický (telocvičňa B)
- 17:45 – 18:30 – tréning výbušnosti „A“ – Longa/Smoliga posilňovňa + C)
- 17:30 – 18:30 – mládež – Vigário (telocvičňa B)
- 18:30 – 20:00 – kata A – Smoliga (telocvičňa B)
- 18:30 – 20:00 – kumite A – Longa (telocvičňa A,B)

Piatok

- 16:30 – 17:30 – výber žiakov – Smoliga (telocvičňa A)
- 16:30 – 17:15 – prípravka 3-5r. - Longa/Filip (telocvičňa C)
- 16:30 – 17:15 – prípravka 6-8r. - Bohunicky D./Luky B. (telocvičňa B)
- 17:30 – 18:30 – kondič. tréning mládež+žiaci – Longa/Bohun. D. (telocvičňa A,B)

