

Týdenní rozpis tréninků																					
x		J				D				K											
Neděle	14:00-15:00	kik	anp	sas	izi	pro	bag	ven	ric	oli	ema	voj	leo	kuk	bed	pav	ma	san	tom		
	15:00-16:00	mor	vas	ane	cha	lea	sof	max	eli	pat	luk	chr	zav	san	koz			ven	pro		
	16:00-17:00	lil	teo	bla	vla	adi	zoi	reb	zem	mon	ivf	kac		tom	ama			rich	bag		
17:00-18:00						workout 1				zav	chr	vla									
		M				D				O				K							
Pondělí	8:00-9:00	cha	izi			kuk	pav	teo		mor	ric	ven		ma	bed	reb					
	9:00-10:00	kik	anp	sas		bag	vla	san		zav	chr	bla		zem	bed	zoi		ane	tom		
	10:00-11:00	izi	cha	vas		zoi	leo	adi	luk	mon	ivf	kac		eli	sof	oli	ema				
	11:00-12:00	mor	ane	tom		pro	koz	ama		vas	sas	anp		ivf	adi	bla		san	bag		
	12:00-13:00	pav	ma	lil		luk	pat	reb		oli	leo	voj		max	lea			chr	zav		
										san	ric										
	14:00-15:00	chr	vla	zav		max	eli	lea		pro	ven	koz	san	sas	vas	kik	ane	lil	kuk	teo	ma
	15:00-16:00	mor	AnP	tom	ama	kac	ivf	mon		bag	ric	cha	izi	ema	sof			pat	voj	leo	oli
	16:00-17:00	TZL	VR			kuk	bed	teo	pav	reb	bla	lil	zoi	pat	adi	luk	voj	pro	ven		
17:00-18:00						workout 2				vla	teo			kik	sto						
		M				D				O				K							
Úterý	8:00-9:00	izi	cha	mor		bag	san			ma	kuk	pav	reb	zoi	zem			oli	voj		
	9:00-10:00	anp	vas	kik		ven	koz	pro		sas	tom	ama		max	lea			zav	bla		
	10:00-11:00	ric	bag			kac	ivf	mon		vas	izi	cha		sof	eli	ema		pav	chr		
	11:00-12:00	anp	kik	sas		adi	pat	luk		max	lea			oli	voj	leo		pro	teo		
	12:00-13:00	adi	luk	zoi		bed	ric	san		vla	teo	lil		pat	zav	chr		tom	ane		
		sas	vas											ivf	reb						
	14:00-15:00	pav	kuk	lil	ma	chr	zav	bed	teo	adi	luk	zoi	leo	cha	bla	izi	vla				
	15:00-16:00	sof	eli			kac	ivf	mon		sas	ane	mor		anp	vas	kik		bed	kuk	pat	
	16:00-17:00	ven	koz	bag	pro	lil	bla	reb		ric	ama	san		ema	oli	voj	leo	chr	zav	ma	
17:00-18:00		tom mor				workout 3				vla bag				sto ane							
		M				D				O				K							
Středa	8:00-9:00	adi	zoi	luk	leo	kuk	ma	bed		ne	san	ric		reb	lil	teo		pat	pav		
	9:00-10:00	vas	kik	anp		pro	ama	koz		cha	izi	lil		ric	bag						
	10:00-11:00	bla	ivf	kac		chr	teo	zav		ane	mor	anp		eli	sof			ric	tom		
	11:00-12:00	zem	reb			ama	ven			ma	vla	zav		oli	ema	voj		sas	anp		
	12:00-13:00	bag	san	tom		adi	zoi	luk		ivf	mon			max	lea			kuk	bed	pav	ma
		kik	izi			vas	mor							bla	chr						
	14:00-15:00	kac	ivf	mon		lil	cha	vla	izi	oli	voj	ema		pav	teo	kuk		leo	adi	zoi	reb
	15:00-16:00	kik	sas	vas		pat	luk	bed		bag	koz	ven	san	ric	mor	pro		teo	cha		
	16:00-17:00	ama	pro	ane		pav	zav	chr	ma	max	lea	eli	sof	oli	pat	voj	leo				
17:00-18:00		bla vla				workout 4				tom mor				sto sas							
		M				D				O				K							
Čtvrtek	8:00-9:00	san	cha			ma	zoi	luk		ane	mor	izi		zem	reb			pav	kuk		
	9:00-10:00	teo	reb	lil		ema	sof	eli		pro	bed	chr		ric	bag	ama		sas	vas		
	10:00-11:00	tom	ven	koz		san	bag			leo	zoi	voj	adi	ma	kuk	lil		max	lea		
	11:00-12:00	sas	ane			mon	kac	ivf		teo	cha	bla		voj	oli	leo		pat	bed		
	12:00-13:00	vas	izi			zav	pro	pav		bla	vla	kuk		max	lea			mor	ric		
															leo	adi		sas	vas		
	14:00-15:00	luk	pat	ma	reb	ane	tom	san		kac	mon	ivf		sof	eli			vla	chr		
	15:00-16:00	vas	sas	mor		kuk	bed	pro	zav	bla	lil	pav		oli	ema	voj		koz	ven		
	16:00-17:00	cha	izi	teo		ama	koz	ven	ric	adi	pat	zoi	luk	chr	vla	zav					
17:00-18:00		ivf lili				workout 5				bag tom				sto mor							
		M				D				O				K							
Pátek turnaj	8:00-9:00																				
	9:00-10:00																				
	10:00-11:00																				
	11:00-12:00																				
	12:00-13:00																				
	14:00-15:00																				
	15:00-16:00																				
	16:00-17:00																				

jméno	zkratka
Kiki Mamicová	kik
Saša Blinová	sas
Moritz	mor
Vašík Panáček	vas
Anežka Procházková	anp
Aneta	ane
Tom Knoll	tom
Aleš Mamica	ama
Karel Kozák	koz
Venca Panáček	ven
Prochy	pro
Sandro Poldauf	san
Richard Švarc	ric
Michal Baginský	bag
Izi Baginská	izi
Charlota	cha
Kuba Knoll	kuk
Vladka	vla
Pavlík Zavadil jun	pav
Liliana Attlová	lil
Blanka P	bla
Christoph	chr
Pavel Zavadil sen.	zav
Bedřich	bed
Teo Švarc	teo
Kuba Mamica	ma
Kačka Zemanová	zem
Martin Zavadil	maz
Rebeka	reb
Lukáš Attl	luk
Zojka Curilová	zoi
Patrik	pat
Švarcová Adinka	adi
Leon Poldauf	leo
Ivana Friedlová	ivf
Monika	mon
Kačka Panáčková	kac
Vojta Knoll	voj
Oliver Curila	oli
Ema	ema
Sofinka	sof
Max	max
Eleonora	eli
Lea	lea

Denní režim: 7:00-7:15
ranní výběh - povinné pro všechny do 33 let

7:15-9:30
snídaně

11:30-14:00
obědy

17:00 - 17:45
kondička na kurtech - sebou tenisky, pití, švihadlo

18:00-20:00
večeře

19:45-20:45
sportovní hry dle domluvy

sport.hry					mor		vas	izi	cha	kuk
pav	lil	bed	teo		reb	luk	zoi	pat	adi	voj
oli	leo	ema	sof	max	eli	lea	ane			

kondičky				kik	mor	anp	vas	izi	cha	kuk
pav	lil	bed	teo	mam	reb	luk	zoi	pat	adi	voj
oli	leo	ema	sof	max	eli	lea	ane			