



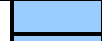





































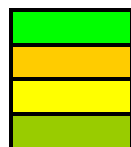
## KKM Nitra - Letná príprava

		6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
		15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45	15 30 45
Pondelok	1A																
	1B																
	2																
	P																
Utorok	1A																
	1B																
	2																
	P																
Streda	1A																
	1B																
	2																
	P																
Štvrtok	1A																
	1B																
	2																
	P																
Piatok	1A																
	1B																
	2																
	P																
Sobota	1A																
	1B																
	2																
	P																
Nedeľa	1A																
	1B																
	2																
	P																



Rozcvička

Ľad



Kondičná / všeobecná telesná príprava (KTP / VTP)

Špeciálna telesná príprava (ŠTP)

Výklus, Strečing, Špeciálne kompenzačné cvičenia (ŠKC)

Gymnastika



Baletná pohybová príprava (BPP) / Gymnastika

Tanečná pohybová príprava (TPP)

Plávanie

Regenerácia / Špeciálne cvičenia