

TEDENSKI PROGRAM		Velja od:		27.10.4.11.2018 - 44.teden P2		
Sobota	Nedelja	Ponedeljek	Torek	Sreda	Petek	Sobota
JESENSKE PRIPRAVE	JESENSKE PRIPRAVE	JESENSKE PRIPRAVE	JESENSKE PRIPRAVE			
08.00-08.45	08.00-08.45	08.00-08.45	08.00-08.45	09.00-10.00		
Žiga, Alja, Martin, Nika S., Nika Z., Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Tita, Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Tita, Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Tita, Luka	Gašper, Nik, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan		
Ogrevanje, aktivacija	Ogrevanje, agilnost	Aktivacija, moč	Ogrevanje, agilnost	Ogrevanje, agilnost		
SM	SM	SM	SM	TR		
Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid		
08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	08.00-09.30	11.00-13.00	09.00-11.00	09.00-11.00
Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Tay, Anja	Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Jan, Tay, Anja	Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Jan, Tay, Anja	Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Jan, Tay, Anja	Gašper, Nik, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Nika R., Sheila, Stefan, Lazar	Gašper, Nik, Filip, Sheila, Stefan, Lazar
30' mini tenis, FB ritem 30' FB individualno delo 30' S-R + igra	30' mini tenis, FB ritem 30' S individualno delo 30' S-R + FBI	30' mini tenis, FB ritem 30' V individualno delo 30' igra	30' mini tenis, FB ritem 30' FB individualno delo 30' dvojice	30' ogrevanje 90' igra za točke	30' ogrevanje 90' igra za točke	30' ogrevanje 90' igra za točke
AN AF	SZ DS	UP AF DS	AN SZ	DS TR	DS TR	TR
LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)	Medvode HC1,HC2	Medvode HC1,HC2	Medvode HC1,HC2
09.00-09.45	09.00-09.45	09.00-09.45	09.00-09.45	13.00-14.00	11.00-12.00	11.00-12.00
Nik, Filip, Nika R., Sheila, Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan
Ogrevanje, aktivacija	Ogrevanje, aktivacija	Ogrevanje, aktivacija	Ogrevanje, aktivacija	Moč, stabilnost trupa, preventivne, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventivne, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventivne, raztezanje
SM TR	SM TR	SM TR	SM TR	TR	TR	TR
Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Medvode	Medvode	Medvode
09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00	09.30-11.00			09.00-11.00
Žiga, Alja, Martin, Nika S., Nika Z., Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Tita, Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Tita, Luka			Nika R., Nejc Ž.
30' FB ritem, diagonale za točke 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0	30' FB ritem, diagonale za točke 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0	30' FB ritem, diagonale za točke 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0	30' FB ritem, diagonale za točke 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0			Program DS.
AN AF	SZ DS	UP AF DS	AN SZ			DS
LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)			LTC 1 (7)
10.00-11.30	10.00-11.30	10.00-11.30	10.00-11.30			
Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Tay, Anja	Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Tay, Anja	Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Tay, Anja	Niki, Nikolas, Tina Neža, Mia, Anže, Tay, Anja			
Koordinacija, agilnost, stabilnost trupa	Koordinacija, agilnost, stabilnost trupa	Koordinacija, agilnost, stabilnost trupa	Koordinacija, agilnost, stabilnost trupa			
TR	TR	TR	TR			
Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid			

11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30	11.00-12.30			
Nik, Filip, Nika R., Sheila, Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan			
30' FB ritem, diagonal eza točke 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0	30' FB ritem, test 4' 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0	30' FB ritem, diagonale za točke 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0	30' FB ritem, test 4' 30' S-R + igra brez avtov 30' 6-6 do 10 ali 0			
AN AF	SZ DS	UP AF DS	AN SZ			
LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)	LTC 3 (7,8,9)			
11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30			
Žiga, Alja, Martin, Nika S., Nika Z., Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Tita, Luka	Žiga, Alja, Max, Iza, Martin, Nika S., Nika Z., Tita, Luka			
Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje			
TR	TR	TR	TR			
Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid			
12.45-13.45	12.45-13.45	12.45-13.45	12.45-13.45			
Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan	Gašper, Nik, Filip, Nika R., Sheila, Nejc Ž., Stefan			
Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje	Moč, stabilnost trupa, preventive, raztezanje			
TR	TR	TR	TR			
Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid	Šotor ŠD Šentvid			
15.30-17.00		15.30-17.00				
Dogovor		Dogovor				
Sparing		Sparing				
DS		DS				
2 (7,8)		2 (7,8)				

Opombe: v nedeljo poteka Ljubljanski maraton, zato bo dostop do igrišč otežen. Z modro so označeni kondicijski treningi. **V četrtek, 1.11.2018 treningi ne potekajo.**