

# RASPORED TRENINGA PO GRUPAMA

## DVORANA JABLANSKA

VRIJEME	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
17:00 - 18:00	PANDE		PANDE		PANDE
18:00 - 19:00	PANTERE	ŠKOLARCI 4 POČETNICI 1	PANTERE	ŠKOLARCI 4 POČETNICI 1	PANTERE
19:00 - 20:00	ŠKOLARCI 1 POČETNICI 2	TAE DO	ŠKOLARCI 1 POČETNICI 2	TAE DO	ŠKOLARCI 1 POČETNICI 2
20:00 - 21:00	ŠKOLARCI 2 ŠKOLARCI 5	CHUMBI TEHNIKA	ŠKOLARCI 2 ŠKOLARCI 5	CHUMBI TEHNIKA	CHUMBI ŠKOLARCI 2
21:00 - 22:30	SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA		SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA		SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA

## DVORANA VOLTINO

VRIJEME	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK
09:00 - 10:30	FIZIČKA PRIPREMA SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA	FIZIČKA PRIPREMA SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA		FIZIČKA PRIPREMA SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA	FIZIČKA PRIPREMA SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA
16:30 - 18:00	SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA		SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA		SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA
18:30 - 19:30	SOGI				SOGI
18:30 - 20:00		SOGI		SOGI	
19:30 - 21:00	KADETI SELEKCIJA				KADETI SELEKCIJA
20:00 - 21:00		KADETI SELEKCIJA		KADETI SELEKCIJA	
21:00 - 22:00	FITNESS HONG		FITNESS HONG		FITNESS HONG I TEHNIKA
21:00 - 23:00		SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA		SELEKCIJA 1 JUNIORI SELEKCIJA	

\*\*\* Selekcija 1 i Juniori u skladu sa školskim i akademskim obvezama pohađaju taekwondo trening u popodnevnom ili večernjem terminu

Boja grupe po danima određuje boju majice za grupe: sogi, kadeti, juniori i seniori.

\*\*\* Kondicijski treninzi održavat će se sukladno planu i programu u dogovoru s trenerom Rendulićem na Jarunu ili u teretani Sparta

\*\*\* SUBOTAMA u vremenskom periodu od 10:00 - 12:00h održavat će se taekwondo sparinzi u dogovoru s trenerom Yousefom