

# Rozvrh tréninků a trenérů na rok 2022-2023 - ASK Dipoli

Časy tréninků	Jaro, léto, podzim	Zima (vnitřní prostory v termínech cca 28.11.2022 - 12.3.2023)	Ročníky	Vedoucí trenér	Další trenéři
<b>(ročníky 2016-2017, 5-7 let - MŠ) Sportovní předpříprava - atletická školka</b>					
Pondělí 15:00-16:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (15:00-16:00) (sraz před Sokolem)	2016-2017	Le Viet	Lustigová
Pondělí 16:00-17:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (16:00-17:00) (sraz před Sokolem)	2016-2017	Mutinský	Kratochvíl
Středa 16:00-17:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (16:00-17:00) (sraz před Sokolem)	2016-2017	Nováková	Brůhová
Pondělí 16:00-17:00	Černošice	Hala Věry Čáslavské (16:00-17:00) sraz v hale	2016-2017	Hlavičková	Pouлік
Středa 16:00-17:00	Černošice	Tělocvična Mokropsy (16:00-17:00) sraz před ZŠ	2016-2017	Lágrnerová	Šebková
Pátek 16:00-17:00	Černošice	Hala Věry Čáslavské (16:00-17:00) sraz v hale	2016-2017	Lágrnerová	Šebková
Středa 14:45-15:45	MŠ Husova	Sál MŠ Husova (14:45-15:45)	2016-2017	Lágrnerová	
<b>(ročníky 2012-2015, 7-11 let - ZŠ) Sportovní předpříprava - atletická příprava</b>					
Pondělí 14:00-15:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (m,v) (14:00-15:00) (sraz před Sokolem)	2014-2016	Košťálová	Le Viet
Pondělí 15:00-16:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (velká) (15:00-16:00) (sraz před Sokolem)	2012-2013	Sírotek	Mutinský
Úterý 14:00-15:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (m,v) (14:00-15:00) (sraz před Sokolem)	2012-2016	Košťálová	Le Viet
Úterý 15:00-16:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (velká) (15:00-16:00) (sraz před Sokolem)	2012-2016	Le Viet	
Středa 14:00-15:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (14:00-15:00) (sraz před Sokolem)	2014-2016	Košťálová	Nováková
Středa 15:00-16:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (15:00-16:00) (sraz před Sokolem)	2012-2013	Nováková	Košťálová
Čtvrtek 14:00-15:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (velká) (14:00-15:00) (sraz před Sokolem)	2014-2016	Košťálová	Brůhová
Čtvrtek 15:00-16:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (15:00-16:00) (sraz před Sokolem)	2012-2013	Košťálová	Brůhová
Pátek 14:00-15:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (14:00-15:00) (sraz před Sokolem)	2012-2016	Siebeltová	Půbal
Pondělí 13:30-14:30	Černošice	Tělocvična Mokropsy (13:30-14:30) - sraz před ZŠ Černošice	2012-2016	Lágrnerová	Nováková
Pondělí 15:30-16:45	Černošice	Hala Věry Čáslavské (16:00-17:00) - sraz v hale	2012-2016	Nováková	Straková
Úterý 13:30-14:30	Černošice	Hala Věry Čáslavské (13:30-14:30) - sraz před ZŠ Černošice	2012-2016	Lágrnerová	Nováková, Siebeltová
Úterý 15:30-16:45	Černošice	Tělocvična Mokropsy (15:30-16:30) - sraz před ZŠ Černošice	2012-2016	Nováková	Schrotter
Středa 15:30-16:45	Černošice	Hala Věry Čáslavské (16:00-17:00) - sraz v hale	2012-2016	Schrotter	Konečný, Lustigová, Kratochvíl tyč
Středa 17:00-18:00	Černošice	Tělocvična Mokropsy (17:00-18:00) - sraz před ZŠ Černošice	2012-2016	Hlavičková	
Čtvrtek 13:30-14:30	Černošice	Hala Věry Čáslavské (13:30-14:30) - sraz před ZŠ Černošice	2012-2016	Lágrnerová	Nováková, Le Viet
Čtvrtek 15:30-16:45	Černošice	celoročně venku	2012-2016	Nováková	Konečný
Pátek 15:30-16:45	Černošice	Hala Věry Čáslavské (16:00-17:00) - sraz v hale	2012-2016	Le Viet	Straková, Kratochvíl
<b>(ročníky 2009 - 2011, 11-13 let) Základní sportovní příprava: Mladší žactvo</b>					
Pondělí 16:00 - 17:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (velká) (16:00-17:00) sraz před sokolem	2009-2011	Sírotek	Lustigová
Úterý 15:00 - 16:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (15:00-16:00) sraz před sokolem	2009-2011	Le Viet	
Čtvrtek 15:00 - 16:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (15:00-16:00) sraz před sokolem	2009-2011	Sírotek	
Pátek 14:00-15:00	Dobřichovice	Tělocvična Sokol (malá) (14:00-15:00) sraz před sokolem	2009-2011	Siebeltová	
Pondělí 15:30-17:00	Černošice	Hala Věry Čáslavské (16:00-17:00) - sraz v hale	2010-2011	Vodička	Siebeltová, Pěkný
Úterý 15:30-17:00	Černošice	Celoročně venku	2010-2011	Siebeltová	Brůhová
Středa 15:30-17:00	Černošice	Hala Věry Čáslavské (16:00-17:00) - sraz v hale	2010-2011	Siebeltová	Le Viet, Vodička tyč
Čtvrtek 15:30-17:00	Černošice	Celoročně venku	2010-2011	Siebeltová	Le viet, Mutinský
Pátek 15:30-17:00	Černošice	Jojo gym 17:00-19:30 (17-18 venku a 18-19:30 hala jojogym)	2010-2011	Mutinská	Sírotek
<b>(ročníky 2007-2008, 13-15 let) Specializovaná závodní příprava: starší žactva</b>					
Pondělí 17:00 - 18:45	Černošice	Celoročně venku/ tělocvična mokropsy dle počasí	2008-2009	Vodička	Le Viet, Junek
Úterý 17:00 - 18:45	Černošice	Celoročně venku	2008-2009	Brůhová	Nováková
Středa 17:00 - 18:45	Černošice	Hala Věry Čáslavské (17:00-18:00), potom trénink pokračuje venku do 18:45	2008-2009	Le Viet	Sírotek, Junek
Čtvrtek 17:00 - 18:45	Černošice	Celoročně venku	2008-2009	Brůhová	Siebeltová
Pátek 17:00 - 18:45	Černošice	Jojo gym 17:00-19:30 (17-18 venku a 18-19:30 hala jojogym)	2008-2009	Brůhová	Junek, Mutinská
<b>(ročníky 2006 a starší, 16 let a starší) Specializovaná závodní příprava - rozdělení k trenérům se specializací</b>					
Pondělí 17:00 - 18:45 - vrhy	Černošice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Pěkný	
Pondělí 17:00 - 18:45 - běhy	Černošice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Siebeltová	
Pondělí 17:00 - 18:45 - víceboje, sprinty, skoky	Dobřichovice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Sírotek	
Úterý 17:00 - 18:45 - vrhy	Černošice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Sírotek	
Úterý 17:00 - 18:45 - běhy	Černošice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Siebeltová	
Úterý 17:00 - 18:45 - víceboje, sprinty, skoky	Černošice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Vodička	
Středa 17:00 - 18:45 - vrhy	Černošice	Hala Věry Čáslavské (17:00-18:00), potom trénink pokračuje venku do 18:45	2007 a starší	Vodička	
Středa 17:00 - 18:30 - běhy	Černošice	Hala Věry Čáslavské (17:00-18:00), potom trénink pokračuje venku do 18:45	2007 a starší	Siebeltová	
Středa 17:00 - 18:45 - víceboje, sprinty, skoky	Černošice	Hala Věry Čáslavské (17:00-18:00), potom trénink pokračuje venku do 18:45	2007 a starší	Vodička	
Čtvrtek 17:00 - 18:45 - vrhy	Dobřichovice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Sírotek	
Čtvrtek 17:00 - 18:45 - běhy	Černošice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Vodička	
Čtvrtek 17:00 - 18:45 - víceboje, sprinty, skoky	Černošice	Celoročně venku - dle dohody s trenéry	2007 a starší	Vodička	
Pátek 17:00 - 18:45 - vrhy	Černošice	17:00-18:00 venku, 18:00-19:30 jojogym	2007 a starší	Sírotek	
Pátek 17:00 - 18:45 - běhy	Černošice	17:00-18:00 venku, 18:00-19:30 jojogym	2007 a starší	Siebeltová	
Pátek 17:00 - 18:45 - víceboje, sprinty, skoky	Černošice	17:00-18:00 venku, 18:00-19:30 jojogym	2007 a starší	Vodička	
<b>(nezávodící 12-18 let) Kondiční obecná příprava</b>					
Pondělí 17:00 - 18:00	Černošice	Tělocvična Mokropsy (17:00-18:00) , sraz před ZŠ Černošice	2009 a starší	Nováková	
Čtvrtek 17:00 - 18:00	Černošice	Tělocvična Mokropsy (17:00-18:00) , sraz před ZŠ Černošice	2009 a starší	Nováková	
<b>Hobby dospělí</b>					
Pondělí 18:00-19:00	Černošice	celoročně venku	hobby dospělí	Nováková	
Středa 18:00-19:00	Černošice	celoročně venku	hobby dospělí	Nováková	
<b>Beach volejbal</b>					
Úterý 15:30-16:30	Černošice	Beach hala Radotín (16:30-17:30)	8-15 let	Benešová	
Úterý 16:30-17:30	Černošice	Beach hala Radotín (17:00-18:00)	15+ (dospělí)	Benešová	
Čtvrtek 15:30-16:30	Černošice	Beach hala Radotín (15:30-16:30)	8-15 let	Kahounová	
Čtvrtek 16:30-17:30	Černošice	Beach hala Radotín (16:30-17:30)	15+ (dospělí)	Kahounová	
<b>Řevnice</b>					
Pondělí 15:00-16:00	Řevnice	Celoročně venku	0-2. třída	Větrovský	Vašurová
Pondělí 16:00-17:00	Řevnice	Celoročně venku	3.-4. třída	Větrovský	Vašurová
Pondělí 17:00-18:00	Řevnice	Celoročně venku	5.-8. třída	Větrovský	Vašurová
Čtvrtek 15:00-16:00	Řevnice	Celoročně venku	0-2. třída	Větrovský	Vašurová
Čtvrtek 16:00-17:00	Řevnice	Celoročně venku	3.-4. třída	Větrovský	Vašurová
Čtvrtek 17:00-18:00	Řevnice	Celoročně venku	5.-8. třída	Větrovský	Vašurová