

Harmonogram tréninků

výstup na věž					běh na 100m s překážkami dráha "muži"					běh na 100m s překážkami dráha "ženy"					seznámení se strojem FOX				
Kategorie					Kategorie					Kategorie					Kategorie				
8:45	9:00	M	HZS	1	8:00	8:15	M	HZS	1	9:00	9:15	Ž	SH	Kraj Vysočina	9:00	9:15	SH	Středočeský kraj 1	-
9:00	9:15	M	HZS	2	8:15	8:30	M	HZS	2	9:15	9:30	Ž	SH	Olomoucký kraj	9:15	9:30	SH	Středočeský kraj 2	-
9:15	9:30	M	HZS	3	8:30	8:45	M	HZS	3	9:30	9:45	Ž	SH	Ústecký kraj	9:30	9:45	SH	Liberecký kraj	-
9:30	9:45	M	HZS	4	8:45	9:00	M	HZS	4	9:45	10:00	Ž	SH	Jihočeský kraj	9:45	10:00	SH	Hl. m. Praha	Kraj Vysočina
9:45	10:00	M	HZS	5	9:00	9:15	M	HZS	5	10:00	10:15	Ž	SH	Plzeňský kraj	10:00	10:15	SH	Olomoucký kraj	Olomoucký kraj
10:00	10:15	M	HZS	6	9:15	9:30	M	HZS	6	10:15	10:30	Ž	SH	Zlínský kraj	10:15	10:30	SH	Královéhradecký kraj	Ústecký kraj
10:15	10:30	M	HZS	7	9:30	9:45	M	HZS	7	10:30	10:45	Ž	SH	Moravskoslezský kraj	10:30	10:45	SH	Pardubický kraj	Jihočeský kraj
10:30	10:45	M	HZS	8	9:45	10:00	M	HZS	8	10:45	11:00	Ž	SH	Královéhradecký kraj	10:45	11:00	SH	Kraj Vysočina	Plzeňský kraj
10:45	11:00	M	HZS	9	10:00	10:15	M	HZS	9	11:00	11:15	Ž	SH	Pardubický kraj	11:00	11:15	SH	Plzeňský kraj	Zlínský kraj
11:00	11:15	M	HZS	10	10:15	10:30	M	HZS	10	11:15	11:30	Ž	SH	Hl. m. Praha	11:15	11:30	SH	Jihočeský kraj	Moravskoslezský kraj
11:15	11:30	M	HZS	11	10:30	10:45	M	HZS	11	11:30	11:45	Ž	SH	Středočeský kraj 1	11:30	11:45	SH	-	Královéhradecký kraj
11:30	11:45	M	HZS	12	10:45	11:00	M	HZS	12	11:45	12:00	Ž	SH	Jednotlivkyně SH / 100 M	11:45	12:00	SH	Karlovarský kraj	Pardubický kraj
11:45	12:00	M	HZS	13	11:00	11:15	M	HZS	13	12:00	12:15	Ž	SH	Středočeský kraj 2	12:00	12:15	SH	Ústecký kraj	Hl. m. Praha
12:00	12:15	M	HZS	14	11:15	11:30	M	HZS	14	12:15	12:30	Ž	SH	Liberecký kraj	12:15	12:30	SH	Jihomoravský kraj	Středočeský kraj 1
12:15	12:30	M	SH	Jednotlivci SH / věže	11:30	11:45	M	SH	Jednotlivci SH / 100 M	12:30	12:45	Ž	SH	Jihomoravský kraj	12:30	12:45	SH	Zlínský kraj	-
12:30	12:45	Ž	SH	Jednotlivkyně SH / věže	11:45	12:00	M	SH	Středočeský kraj 1	12:45	13:00	Ž	SH	Karlovarský kraj	12:45	13:00	SH	Moravskoslezský kraj	Středočeský kraj 2
					12:00	12:15	M	SH	Středočeský kraj 2	13:00	13:15	Ž	SH	ČHJ	13:00	13:15	SH	ČHJ	Liberecký kraj
					12:15	12:30	M	SH	Liberecký kraj						13:15	13:30	SH	-	Jihomoravský kraj
					12:30	12:45	M	SH	Hl. m. Praha						13:30	13:45	SH	-	Karlovarský kraj
					12:45	13:00	M	SH	Olomoucký kraj						13:45	14:00	SH	-	ČHJ
					13:00	13:15	M	SH	Královéhradecký kraj										
					13:15	13:30	M	SH	Pardubický kraj										
					13:30	13:45	M	SH	Kraj Vysočina										
					13:45	14:00	M	SH	Plzeňský kraj										
					14:00	14:15	M	SH	Jihočeský kraj										
					14:15	14:30	M	SH	Karlovarský kraj										
					14:30	14:45	M	SH	Ústecký kraj										
					14:45	15:00	M	SH	Jihomoravský kraj										
					15:00	15:15	M	SH	Zlínský kraj										
					15:15	15:30	M	SH	Moravskoslezský kraj										
					15:30	15:45	M	SH	ČHJ										