

## RASPORED PRIPREMA SLJEME 2005.

<p><b>SUBOTA</b> 27.09.2005.</p>	<p>7.00 8.00 8.30 – 9.00 9.00 – 9.15 <b>9.30 – 11.30</b> 11.45 – 12.30 12.30 – 13.15 13.15 – 16.45 16.45 – 17.00 <b>17.00 – 19.00</b> 17.30 – 19.00 19.30 – 20.15 20.15 – 21.30  21.30 – 22.30 22.30</p>	<p>POLAZAK – Dom sportova Zagreb <b>DORUČAK</b> SMJEŠTAJ PO SOBAMA PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.1</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.2</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK -VOĆE)</b> <b>VEČERA</b> VIDEO PREZENTACIJE TRENINGA, BORBI I SL. UZ TUMAČENJA , TAKTIKA U MAČEVANJU SLOBODNO VRIJEME <b>SPAVANJE</b></p>
<p><b>NEDJELJA</b> 28.09.2005.</p>	<p>7.00 7.30 - 8.00 8.00 – 8.15 <b>8.30 – 11.00</b> 11.15 – 12.45 13.00 – 13.45 13.45 – 15.45 15.45 – 16.00 <b>16.00 – 18.45</b> 18.45 – 19.30 19.30 – 20.15 20.30 – 21.30  21.30 – 22.30 <b>22.30</b></p>	<p>USTAJANJE <b>DORUČAK</b> PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.3</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.4</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK -VOĆE)</b> <b>VEČERA</b> VIDEO PREZENTACIJE TRENINGA, BORBI I SL. UZ TUMAČENJA , TAKTIKA U MAČEVANJU SLOBODNO VRIJEME <b>SPAVANJE</b></p>
<p><b>PONEDJELJAK</b> 29.08.2005.</p>	<p>7.00 7.30 - 8.00 8.00 – 8.15 <b>8.30 – 11.00</b> 11.15 – 12.45 13.00 – 13.45 13.45 – 15.45 15.45 – 16.00 <b>16.00 – 18.45</b> 18.45 – 19.30 19.30 – 20.15 20.30 – 21.30  21.30 – 22.30 <b>22.30</b></p>	<p>USTAJANJE <b>DORUČAK</b> PRIPREMA ZA TRENING <b>RELAKSIRAJUĆI TRENING BR.1- BAZEN</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.5</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK -VOĆE)</b> <b>VEČERA</b> VIDEO PREZENTACIJE TRENINGA, BORBI I SL. UZ TUMAČENJA , TAKTIKA U MAČEVANJU SLOBODNO VRIJEME <b>SPAVANJE</b></p>

<p><b>UTORAK</b> 30.08.2005.</p>	<p>7.00 7.30 - 8.00 8.00 – 8.15 <b>8.30 – 11.00</b> 11.15 – 12.45 13.00 – 13.45 13.45 – 15.45 15.45 – 16.00 <b>16.00 – 18.45</b> 18.45 – 19.30 19.30 – 20.15 20.30 – 21.30  21.30 – 22.30 22.30</p>	<p>USTAJANJE <b>DORUČAK</b> PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.6 - RASTRČAVANJA</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR. 7</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK -VOĆE)</b> <b>VEČERA</b> VIDEO PREZENTACIJE TRENINGA, BORBI I SL. UZ TUMAČENJA, TAKTIKA U MAČEVANJU SLOBODNO VRIJEME <b>SPAVANJE</b></p>
<p><b>SRIJEDA</b> 31.08.2005</p>	<p>7.00 7.30 - 8.00 8.00 – 8.15 <b>8.30 – 11.00</b> 11.15 – 12.45 13.00 – 13.45 13.45 – 15.45 15.45 – 16.00 <b>16.00 – 18.45</b> 18.45 – 19.30 19.30 – 20.15 20.30 – 21.30  21.30 – 22.30 22.30</p>	<p>USTAJANJE <b>DORUČAK</b> PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.8</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.9</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK -VOĆE)</b> <b>VEČERA</b> VIDEO PREZENTACIJE TRENINGA, BORBI I SL. UZ TUMAČENJA, TAKTIKA U MAČEVANJU SLOBODNO VRIJEME <b>SPAVANJE</b></p>
<p><b>ČETVRTAK</b> 01.09.2005.</p>	<p>7.00 7.30 - 8.00 8.00 – 8.15 <b>8.30 – 11.00</b> 11.15 – 12.45 13.00 – 13.45 13.45 – 15.45 15.45 – 16.00 <b>16.00 – 18.45</b> 18.45 – 19.30 19.30 – 20.15 20.30 – 21.30  21.30 – 22.30 22.30</p>	<p>USTAJANJE <b>DORUČAK</b> PRIPREMA ZA TRENING <b>RELAKSIRAJUĆI TRENING BR.2- BAZEN</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR. 10</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK -VOĆE)</b> <b>VEČERA</b> VIDEO PREZENTACIJE TRENINGA, BORBI I SL. UZ TUMAČENJA, TAKTIKA U MAČEVANJU SLOBODNO VRIJEME <b>SPAVANJE</b></p>

<b>PETAK</b> 02.09.2005.	7.00 7.30 - 8.00 8.00 – 8.15 <b>8.30 – 11.00</b> 11.15 – 12.45 13.00 – 13.45 13.45 – 15.45 15.45 – 16.00 <b>16.00 – 18.45</b> 18.45 – 19.30 19.30 – 20.15 20.30 – 21.30  21.30 – 22.30 22.30	USTAJANJE <b>DORUČAK</b> PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR.11</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR. 12</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK -VOĆE)</b> <b>VEČERA</b> VIDEO PREZENTACIJE TRENINGA, BORBI I SL. UZ TUMAČENJA, TAKTIKA U MAČEVANJU SLOBODNO VRIJEME <b>SPAVANJE</b>
<b>SUBOTA</b> 03.09.2005.	7.00 7.30 - 8.00 8.00 – 8.15 <b>8.30 – 13.00</b> 13.00 – 11.30 12.00 – 12.45 12.45 – 14.45 14.45 – 15.15 <b>15.30 – 16.30</b> 16.30 – 17.00 17,00 – 18,00	USTAJANJE <b>DORUČAK</b> PRIPREMA ZA TRENING <b>TRENING BR. 13</b> <b>ODMOR ( OSVJEŽAVAJUĆI OBROK-VOĆE )</b> <b>RUČAK</b> ODMOR PRIPREMA ZA TRENING <b>RELAKSIRAJUĆI TRENING 3</b> PRIPREMA ZA ODLAZAK <b>OPROŠTAJNA VEČERA - ODLAZAK</b>