

**PROGRAM DE ANTRENAMENTE LA SALA DE SPORT
2025-2026**

Nr. crt.	ORAR	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sambata	Duminica
1.	7.30 – 9.00	HANDBAL	VOLEIB VOLEIF	VOLEIB VOLEIF	VOLEIB VOLEIF	VOLEIB	VOLEIF 08.30-10.00	
2.	8.30 – 10.00	BASCHE	HANDBAL	BASCHE	HANDBAL	BASCHE	VOLEIB 10.00-11.30	
3.							BASCHE 11.30-13.00	
4.	13.00- 15.00	BASCHE	BASCHE	BASCHE	BASCHE	BASCHE HANDBAL	HANDBAL 13.00-14.30	
5	15.00 – 16.30	VOLEIB	VOLEIB	VOLEIB	VOLEIB	VOLEIB		
6	16.30 -18.00	VOLEIF	VOLEIF	VOLEIF	VOLEIF	VOLEIF		
7	18.00 -19.30	HANDBAL	HANDBAL	HANDBAL	HANDBAL	HANDBAL		
8	19.30 -21.30	BASCHE	BASCHE	BASCHE	BASCHE	BASCHE		

**Antrenament 90 minute
Pregatire fizica 30 minute**

DIRECTOR,
Prof. GRECU ALEXANDRU MIHALY

