

| Treeninggrupi nr vanus, treener | ESMASPÄEV | | TEISIPÄEV | | KOLMAPÄEV | | NELJAPÄEV | | REEDE | | PÜHAPÄEV | |
|---|---|------|-----------|-------------|-----------|------|-----------|-----------|-----------------------|-------------|----------|------|
| | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht |
| Grupp MA Art, Erki | Meisterlikkuse astme treeninggruppide treeningud toimuvad vastavalt kokkuleppele treeneritega | | | | | | | | | | | |
| *Grupp 5 A&B 1998-2003 Kädy | 17:30 | TSH | 17:30 | Pirita mets | 17:30 | TSH | 17:30 | Kadri-org | 17:00 | Pirita mets | | |
| *Grupp 12/13 2003-2005 Mairo | 17:30 | TSH | 17:30 | TSH | 17:30 | TSH | 17:30 | TSH | 17:00 | Pirita mets | | |
| Grupp 2 2003-2005 Kaidi | 16:15 | TSH | 16:15 | TSH | | | 16:15 | TSH | | | | |
| *Grupp 4/6 2005-2006 Kädy | 16:00 | TSH | 15:45 | Pirita mets | 16:00 | TSH | 15:45 | Kadri-org | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | | |
| Grupp 11 2005-2007 Mairo | 16:00 | TSH | | | 16:00 | TSH | | | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | | |
| Grupp 9 2006-2008 Kädy | 14:45 | TSH | | | 14:45 | TSH | | | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | | |
| Grupp 10 2006-2008 Kädy | 19:00 | TSH | | | 19:00 | TSH | | | 15:00 või 16:00 | Pirita mets | | |
| Grupp 1 2006-2008 Mairo | 14:45 | TSH | | | 14:45 | TSH | | | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | | |
| <i>jät kub järgmisel lehel</i> | | | | | | | | | | | | |

* Tärniga märgitud gruppidel valikajad vastavalt kokkuleppele treeneriga.

*** Treeningaeg ainult neile 6-7a. koolieelikutele, kes käivad trennis 2x nädalas.

| Treeningrupi nr vanus, treener | ESMASPÄEV | | TEISIPÄEV | | KOLMAPÄEV | | NELJAPÄEV | | REEDE | | PÜHAPÄEV | |
|---|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|----------------------|----------------|----------|------|
| | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht |
| Grupp 3 2006-2008 <i>Siim</i> | 16:15 | TSH | 16:15 | TSH | | | 16:15 | TSH | | | | |
| *Grupp 7 2008-2009 <i>Mairo</i> | 19:00 | TSH | 16:00 | TSH | 19:00 | TSH | 16:00 | TSH | 15:00 v. 16:00 | Pirita mets | | |
| Grupp 15 2008-2009 <i>Kaidi</i> | 14:45 | TSH | 14:45 | TSH | | | 14:45 | TSH | | | | |
| Grupp 17 2008-2009 <i>Kaidi</i> | 17:40 | TSH | 17:40 | TSH | | | 17:40 | TSH | | | | |
| Grupp 16 2008-2010 <i>Kaidi</i> | 19:00 | TSH | 19:00 | TSH | | | 19:00 | TSH | | | | |
| Grupp 14 2009-2010 <i>Siim</i> | 17:40 | TSH | 17:40 | TSH | | | 17:40 | TSH | | | | |
| Grupp 18/20 2010-2011 koolilapsed <i>Siim</i> | 14:45 | TSH | 14:45 | TSH | | | 14:45 | TSH | | | | |
| Grupp 19/20 2010-2011 koolilapsed <i>Siim</i> | 19:00 | TSH | 19:00 | TSH | | | 19:00 | TSH | | | | |
| <i>jät kub järgmisel lehel</i> | | | | | | | | | | | | |

* Tärniga märgitud gruppidel valikajad vastavalt kokkuleppele treeneriga.

*** Treeningaeg ainult neile 6-7a. koolieelikutele, kes käivad trennis 2x nädalas.

| Treeningrupi nr vanus, treener | ESMASPÄEV | | TEISIPÄEV | | KOLMAPÄEV | | NELJAPÄEV | | REEDE | | PÜHAPÄEV | |
|--|-----------|------|-----------|------|--------------|------|-----------|------|-------|------|----------|------|
| | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht | Aeg | Koht |
| Grupp 21 2011-2012 koolieelikud <i>Taavi</i> | | | | | 18:30 *** | TSH | | | | | 16:00 | TSH |
| Grupp 22 2011-2012 koolieelikud <i>Taavi</i> | | | | | 18:30 *** | TSH | | | | | 17:00 | TSH |
| Grupp 23 2012 6-a. uued lapsed <i>Elen</i> | | | | | | | | | | | 16:00 | TSH |
| Grupp 24 2013 5-a. uued lapsed <i>Elen</i> | | | | | | | | | | | 17:00 | TSH |

7-aastaste (koolieelikute) ja nooremate laste trenn kestab 45min. Pirita metsatreanni kestvus üldjuhul 60min. Ülejäänud trennid 60-120min.

Treeningute aegade või treeningrühma vahetamine ainult kokkuleppel oma põhitreeneriga!

Treeningute toimumispaigad:

TSH - Tallinna Spordihall, Herne 30

Pirita mets - metsatreannid, kogunemine Pirita Spordikeskuse ees, Rummu tee 3

Kadriorg - Kadrioru staadioni harjutusväljak, sissepääs Vesivärava tänava poolt

Lasnamäe - Lasnamäe Kergejõustikuhall, Punane 45

* Tärniga märgitud gruppidel valikajad vastavalt kokkuleppele treeneriga.

*** Treeningaeg ainult neile 6-7a. koolieelikutele, kes käivad trennis 2xnädalas.