

Plavecký klub ORCA Bratislava
Činnosti v školskom roku 2017/2018

od 11.9.2017 do 17.9.2017

úprava tréningov z dôvodu predĺženia rekonštrukcie na KP Pasienky
Predpokladané otvorenie KP Pasienky: 25.9.2017

ŠPORTOVÉ PLÁVANIE

TOP:	Reprezentanti a medailisti M-SR (18 V + 2 ¼ S)	Tréner: Jiří Adámek
Po:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠH)
Ut:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	17.00 – 18.30 (V/ZŠH)
St:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	17.00 – 18.00 (S/ZŠP), 18.00 – 19.00 (V/ZŠP)
Št:	05.45 – 07.30 (V/ZŠP)	17.00 – 18.30 (V/ZŠH)
Pi:	x	16.00 – 18.00 (V/ZŠP)
So:	odchod na sústredenie Belek / TUR	
Š2:	roč. 2004 – 2002 (16 V + 2 ¼ S)	Tréner: Karol Máčik
Po:	x	17.00 – 18.00 (S/ZŠP), 18.00 – 19.00 (V/ZŠP)
Ut:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	16.00 – 17.00 (V/ZŠH)
St:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	15.00 – 16.00 (S/ZŠP), 16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	15.30 – 17.00 (V/ZŠH)
Pi:	x	14.00 – 16.00 (V/ZŠP)
Š3:	roč. 2006 – 2005 (11 ½ V + 3 ¼ S)	Tréneri: Lukáš Veizer
Po:	x	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
Ut:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
St:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
Pi:	08.00 – 09.30 (V/ZŠP)	x
Š4:	roč. 2008 – 2007 (9 V + 3 S)	Tréner: Eva Fratričová
Po:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
Ut:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
St:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
Pi:	09.30 – 10.30 (V/ZŠP)	x
Š5:	roč. 2009 – 2008 (6 ½ V + 3 S)	Tréneri: Peter Gutyan
Po:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP), 16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
Ut:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP)
St:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
Št:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP)
Pi:	10.30 – 11.30 (V/ZŠP)	x
Š6:	roč. 2008 – 2006 (5 V + 2 S)	Tréner: Petra Gocová
Po:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠH), 16.00 – 17.00 (V/ZŠH)
Ut:	x	14.30 – 16.00 (V/ZŠH)
St:	x	15.30 – 17.00 (V/ZŠH)
Št:	x	x
Pi:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠH), 16.00 – 17.00 (V/ZŠH)

Vysvetlivky: ZŠP (ZŠ Pankúchova 4), ZŠH (ZŠ Holičska 50)
V (plavecký tréning), S (kondičný tréning)

ŠPORTOVÉ PRÍPRAVKY

P1:	roč. 2010 – 2009 (2V + 1S)	Tréneri: L. Veizer, P. Gutyan
Po:	x	14.00 – 15.00 (S/ZŠP)
Ut:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
St:	x	x
Št:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
Pi:	x	x
P2:	roč. 2008 – 2006 (2V + 1S)	Tréneri: E. Fratričová, P. Gutyan
Po:	x	17.00 – 18.00 (V/ZŠP)
Ut:	x	x
St:	x	17.00 – 18.00 (V/ZŠP)
Št:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)
Pi:	x	x
P3:	roč. 2010 – 2007 (2V + 1S)	Tréneri: K. Ulbrichtová, P. Gocová
Po:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠH)
Ut:	x	x
St:	x	14.15 – 15.15 (S/ZŠH - dievčatá), 15.30 – 16.30 (S/ZŠH - chlapci)
Št:	x	14.30 – 15.30 (V/ZŠH)
Pi:	x	x

KONDIČNÉ PLÁVANIE / v danom týždni zatiaľ bez tréningov/

K1:	roč. 2005 – 2001 (2V)	Tréner: K. Ulbrichtová
Po:	x	x
Ut:	x	x
St:	x	x
Št:	x	x
Pi:	x	x
K2:	roč. 2007 - 2004 (1V + 1S)	Tréner: E. Fratričová
Po:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)
Ut:	x	x
St:	x	14.00 – 15.00 (S/ZŠP)
Št:	x	x
Pi:	x	x

Vysvetlivky: ZŠP (ZŠ Pankúchova 4), ZŠP (ZŠ Holičska 50),
V (plavecký tréning), S (kondičný tréning)

Prehľad bazén ZŠ Pankúchova

11.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /Š4, 15.00-16.00 /Š3, 16.00-17.00 /Š5, 17.00-18.00 /P2, 18.00-19.00 /Š2
12.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /P1, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-20.00 /Kurzy
13.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /Š5, 15.00-16.00 /Š3, 16.00-17.00 /Š2, 17.00-18.00 /P2, 18.00-19.00 /TOP
14.9.2017	05.45-07.30 /TOP	14.00-15.00 /P1, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-20.00 /Kurzy
15.9.2017	08.00-09.30 /Š3, 09.30-10.30 /Š4, 10.30-11.30 /Š5	14.00-16.00 /Š2, 16.00-18.00 /TOP
16.9.2017	09.30-11.30 /Kurzy	
17.9.2017	09.30-11.30 /Kurzy	

Prehľad telocvičňa / veľká ZŠ Pankúchova

11.9.2017	14.00-15.00 /P1
12.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š4
13.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š5
14.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š4
15.9.2017	x

Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Pankúchova

11.9.2017	15.00-16.00 /Š5, 16.00-17.00 /K2, 17.00-18.00 /Š2
12.9.2017	15.00-16.00 /Š5
13.9.2017	14.00-15.00 /K2, 15.00-16.00 /Š2, 16.00-17.00 /Š4, 17.00-18.00 /TOP
14.9.2017	15.00-16.00 /Š5, 16.00-17.00 /P2
15.9.2017	x

Prehľad bazén ZŠ Holíčska

11.9.2017		14.00-15.00 /P3, 15.00-16.00 /TOP, 16.00-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy
12.9.2017	06.00-07.15 /Š2	14.30-16.00 /Š6, 16.00-17.00 /Š2, 17.00-18.30 /TOP
13.9.2017	06.00-07.15 /Š2	15.30-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy
14.9.2017	06.00-07.15 /Š2	14.30-15.30 /P3, 15.30-17.00 /Š2, 17.00-18.30 /TOP
15.9.2017	x	x

Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Holíčska

11.9.2017	15.00-16.00 /Š6
12.9.2017	x
13.9.2017	14.15-16.30 /P3
14.9.2017	x
15.9.2017	x