

Plavecký klub ORCA Bratislava
Činnosti v školskom roku 2017/2018

od 25.9.2017 do 27.9.2017

úprava tréningov z dôvodu predĺženia rekonštrukcie na KP Pasienky
Od 28.9.2017 /štvrtok/ platí pôvodný rozpis :)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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

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)

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)

KONDIČNÉ PLÁVANIE

K1: roč. 2005 – 2001 (2V) Tréner: K. Ulbrichtová

Po: x x
Ut: x x
St: x x

Začíname dňa 29.9.2017 !!!

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)

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

Prehľad bazén ZŠ Pankúchova

25.9.2017 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
26.9.2017 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
27.9.2017 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

Prehľad telocvičňa / veľká ZŠ Pankúchova

25.9.2017 14.00-15.00 /P1
26.9.2017 06.00-07.00 /Š3 + Š4
27.9.2017 06.00-07.00 /Š3 + Š5

Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Pankúchova

25.9.2017 15.00-16.00 /Š5, 16.00-17.00 /K2, 17.00-18.00 /Š2
26.9.2017 15.00-16.00 /Š5
27.9.2017 14.00-15.00 /K2, 15.00-16.00 /Š2, 16.00-17.00 /Š4, 17.00-18.00 /TOP

Prehľad bazén ZŠ Holíčska

25.9.2017 14.00-15.00 /P3, 15.00-16.00 /TOP, 16.00-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy
26.9.2017 06.00-07.15 /Š2 14.30-16.00 /Š6, 16.00-17.00 /Š2, 17.00-18.30 /TOP
27.9.2017 06.00-07.15 /Š2 15.30-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy

Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Holíčska

25.9.2017 15.00-16.00 /Š6
26.9.2017 x
27.9.2017 14.15-16.30 /P3