

Činnosť Plaveckého klubu ORCA Bratislava v školskom roku 2019/2020

ŠPORTOVÉ PLÁVANIE

TOP1:	repre, ÚTM, medailisti	roč. 2004 a starší	Tréner: Jiří Adámek
Po:	06.00 – 07.15 (S/FI)	15.30 – 17.30 (V/P)	
Ut:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
St:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
Št:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
Pi:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
So:	09.00 – 10.30 (R/RC)		
TOP2:	repre, ÚTM, medailisti	roč. 2004 a starší	Tréner: Miloš Božík
Po:	06.00 – 07.15 (S/FI)	15.30 – 17.30 (V/P)	
Ut:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
St:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
Št:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
Pi:	06.00 – 07.30 (V/P)	14.15 – 15.15 (S/FI), 15.30 – 17.30 (V/P)	
So:	09.00 – 10.30 (R/RC)		
Š1:	roč. 2005 – 2001		Tréner: Karol Máčík
Po:	05.50 – 07.20 (V/ZŠH)	15.00 – 17.00 (V/ZŠH)	
Ut:	06.00 – 07.00 (V/P)	14.45 – 15.30 (S/P), 15.30 – 17.30 (V/P)	
St:	05.50 – 07.20 (V/ZŠH)	14.45 – 15.30 (S/P), 15.30 – 17.30 (V/P)	
Št:	06.00 – 07.00 (V/P)	14.30 – 16.30 (V/P)	
Pi:	05.50 – 07.20 (V/ZŠH)	14.45 – 15.30 (S/P), 15.30 – 17.30 (V/P)	
So:	09.00 – 10.30 (R/RC)		
Š2:	roč. 2008 – 2006		Tréneri: Irena Adámková
Po:	06.00 – 07.15 (S/ZŠP)	14.30 – 16.30 (V/P)	
Ut:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP)	14.30 – 16.30 (V/P)	
St:	06.00 – 07.15 (S/ZŠP)	15.30 – 16.00 (R/ZŠP), 16.00 – 18.00 (V/ZŠP)	
Št:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP)	14.30 – 16.30 (V/P)	
Pi:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP)	15.30 – 17.30 (V/P)	
So:	09.00 – 10.30 (R/RC-1x mesačne)		
Š3:	roč. 2009 – 2008		Tréneri: Lukáš Veizer
Po:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP)	14.30 – 16.30 (V/P)	
Ut:	06.00 – 07.15 (S/ZŠP)	15.30 – 16.00 (R/ZŠP), 16.00 – 17.00 (V/ZŠP)	
St:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP)	14.00 – 16.00 (V/ZŠP)	
Št:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP), 16.00 – 17.00 (V/ZŠP)	
Pi:	06.00 – 07.15 (S/ZŠP)	14.30 – 16.30 (V/P)	
So:	09.00 – 10.30 (R/RC-1x mesačne)		
Š4:	roč. 2011 – 2010		Tréneri: E. Fratričová (V+R), P. Gutyan (S)
Po:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	16.00 – 18.00 (V/ZŠP)	
Ut:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)	
St:	x	14.30 – 16.30 (V/P)	
Št:	x	15.00 – 16.00 (V/ZŠP), 16.15 – 16.45 (R/ZŠP)	
Pi:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	16.00 – 18.00 (V/ZŠP)	
So:	09.00 – 10.30 (R/RC-1x mesačne)		
Š5:	roč. 2012 – 2011		Tréneri: E. Fratričová
Po:	x	14.00 – 16.00 (V/ZŠP)	
Ut:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)	
St:	x	16.30 – 17.30 (V/P)	
Št:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	x	
Pi:	x	14.00 – 16.00 (V/ZŠP)	

Š6:	roč. 2012 – 2009		Tréner: R. Kral'ovič
Po:	x	x	
Ut:	x	15.00 – 16.30 (V/ZŠH)	
St:	x	14.00 – 15.00 (S/ZŠH), 15.00 – 16.00 (V/ZŠH)	
Št:	x	x	
Pi:	x	14.00 – 15.00 (S/ZŠH), 15.00 – 16.00 (V/ZŠH)	

ŠPORTOVÉ PRÍPRAVKY

P1:	roč. 2012 – 2011		Tréneri: E. Fratričová (V), L. Veizer (V+S)
Po:	x	x	
Ut:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)	
St:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)	
Št:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)	
Pi:	x	x	

P2:	roč. 2012 – 2011		Tréneri: R. Kral'ovič (V), P. Gutyan (S+V)
Po:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠH)	
Ut:	x	x	
St:	x	16.00 – 17.00 (V/ZŠH)	
Št:	x	x	
Pi:	x	16.00 – 17.00 (V/ZŠH)	

Vysvetlivky:

ZŠP (ZŠ Pankúchova 4), P (50m bazén Pasienky), ZŠP (ZŠ Holíčska 50), FI (FitInn – Polus), RC (REHABILICA - Grösslingová 7)

V (plavecký tréning), S (kondičný tréning), R (rehabilitačné cvičenia)