

# Činnosť Plaveckého klubu ORCA Bratislava v školskom roku 2020/2021

## ŠPORTOVÉ PLÁVANIE

**Š:** **Ž: 2006 a staršie, M: 2005 a starší** (3 ½ V) **Tréneri: Irena Adámková**

**Ut:** 16.30 – 17.30 (V/P)  
**St:** 16.00 – 17.30 (V/P)  
**Pi:** 16.30 – 17.30 (V/P)

**TOP1: juniori a seniori TOP10** (16V + 4S + 1R) **Tréner: Jiří Adámek**

**Po:** 06.00 – 07.00 (R/RC) 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)

**TOP2: juniori a seniori TOP20** (15V + 3S + 1R) **Tréner: Jiří Adámek**

**Po:** 06.00 – 07.00 (R/RC) 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 – 07.00 (S/FI) 14.30 – 16.30 (V/P)  
**Št:** 06.00 – 07.30 (V/P) 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)

**Š1: Ž: 2008-2007, M: 2007-2005** (14,5 V + 3 S + 1 REG) **Tréner: Miloš Božík**

**Po:** 05.50 – 07.20 (V/ZŠP) 14.30 – 16.30 (V/P)  
**Ut:** 05.50 – 07.20 (S/ZŠP) 14.30 – 16.30 (V/P)  
**St:** 05.50 – 07.20 (V/ZŠP) 14.45 – 15.30 (S/P), 15.30 – 17.30 (V/P)  
**Št:** 06.00 – 07.00 (R/RC) 14.30 – 16.30 (V/P)  
**Pi:** 05.50 – 07.20 (V/ZŠP) 14.45 – 15.30 (S/P), 15.30 – 17.30 (V/P)

**Š2: Ž: 2010-2008, M: 2009-2007** (11 V + 2 ½ S + 1 REG) **Tréneri: Lukáš Veizer**

**Po:** 06.00 – 07.15 (S/ZŠP) 16.00 – 18.00 (V/ZŠP)  
**Ut:** 05.50 – 07.20 (V/ZŠP) 14.30 – 16.00 (V/P)  
**St:** 06.00 – 07.00 (R/RC) 16.00 – 18.00 (V/ZŠP)  
**Št:** x 14.30 – 16.30 (V/P)  
**Pi:** 06.00 – 07.15 (S/ZŠP) 14.30 – 16.30 (V/P)

**Š3: Ž: 2012-2010, M: 2011-2009** (8 ½ V + 2 ¼ S + 1 REG) **Tréneri: E. Fratričová**

**Po:** x 14.30 – 16.30 (V/P)  
**Ut:** 06.00 – 07.00 (R/RC) 15.30 – 17.00 (V/ZŠP)  
**St:** x 16.00 – 17.00 (S/ZŠP)  
**Št:** 05.50 – 07.20 (V/ZŠP) 15.30 – 17.00 (V/ZŠP)  
**Pi:** 06.00 – 07.15 (S/ZŠP) 16.00 – 18.00 (V/ZŠP)

**Š4: Ž: 2013-2011, M: 2013-2011** (5 V + 2 S) **Tréneri: Eva Fratričová**

**Po:** 06.00 – 07.00 (S/ZŠP) x  
**Ut:** x 14.00 – 15.30 (V/ZŠP)  
**St:** x 15.00 – 16.00 (S/ZŠP)  
**Št:** x 14.00 – 15.30 (V/ZŠP)  
**Pi:** x 14.00 – 16.00 (V/ZŠP)

## ŠPORTOVÉ PRÍPRAVKY

<b>P1:</b>	<b>roč. 2014 - 2013</b>	<b>(2 V)</b>	<b>Tréneri: L. Veizer, P. Gutyan</b>
<b>Po:</b>	<b>14.00 – 15.00 (V/ZŠP)</b>		
<b>St:</b>	<b>14.00 – 15.00 (V/ZŠP)</b>		
<b>P2:</b>	<b>roč. 2014 - 2013</b>	<b>(2 V)</b>	<b>Tréneri: R. Kraľovič, P. Gutyan</b>
<b>Po:</b>	<b>16.00 – 17.00 (V/ZŠH)</b>		
<b>St:</b>	<b>16.00 – 17.00 (V/ZŠH)</b>		
<b>P3:</b>	<b>roč. 2012 - 2011</b>	<b>(2V)</b>	<b>Tréneri: Lukáš Veizer</b>
<b>Po:</b>	<b>15.00 – 16.00 (V/ZŠP)</b>		
<b>St:</b>	<b>15.00 – 16.00 (V/ZŠP)</b>		
<b>P4:</b>	<b>roč. 2012 - 2011</b>	<b>(2 V)</b>	<b>Tréneri: Roman Kraľovič</b>
<b>Po:</b>	<b>15.00 – 16.00 (V/ZŠH)</b>		
<b>St:</b>	<b>15.00 – 16.00 (V/ZŠH)</b>		

### Vysvetlivky:

**ZŠP** (ZŠ Pankúchova 4)

**P** (50m bazén Pásienky)

**ZŠH** (ZŠ Holíčska 50)

**FI** (FitInn – OC VIVO)

**RC** (REHABILICA - Grösslingová 7)

**V** (plavecký tréning)

**S** (kondičný tréning)

**R** (rehabilitačné cvičenia)