

ČINNOSŤ Plaveckého klubu ORCA Bratislava

ÚPRAVA tréningov v období platnosti opatrenia MŠVVaŠ SR. Platnosť rozpisu od 5. 10. do 31.10.2020!

ŠPORTOVÉ PLÁVANIE

TOP1	(14 ½ V + 3 S + 1 REG)	
Po:	06.00 – 07.00 (r/RC)	15.30 – 17.30 (v/P)
Ut:	06.00 – 07.30 (v/P)	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 – 07.00 (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	(14 V + 3 S + 1 REG)	
Po:	06.00 – 07.00 (r/RC)	15.30 – 17.30 (v/P)
Ut:	06.00 – 07.00 (s/FI)*	14.30 – 16.00 (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)	14.30 – 16.30 (v/P)
Pi:	06.00 – 07.30 (v/P)*	14.15 – 15.15 (s/FI), 15.30 – 17.30 (v/P)

Š	(3½ V)	
Ut:	x	16.30 – 17.30 (v/P)
St:	x	16.00 – 17.30 (v/P)
Pi:	x	16.30 – 17.30 (v/P)

Š1	(11 V + 2 S + 1 REG)	
Po:	x	14.30 – 16.30 (v/P)
Ut:	06.00 – 07.00 (v/P)	14.30 – 16.30 (v/P)
St:	06.00 – 07.00 (s/P)	15.30 – 17.30 (v/P)
Št:	06.00 – 07.00 (r/RC)	14.30 – 16.30 (v/P)
Pi:	06.00 – 07.00 (s/P)	15.30 – 17.30 (v/P)

Š2	(9 V + ½ S + 1 REG)	
Po:	x	14.30 – 16.30 (v/P)
Ut:	x	14.30 – 16.00 (v/P)
St:	06.00 – 07.00 (r/RC)	14.30 – 16.00 (v/P)
Št:	06.00 – 07.00 (v/P)	15.50 – 16.20 (s/P), 16.30 – 17.30 (v/P)
Pi:	x	14.30 – 16.30 (v/P)

Š3	(5 ½ V + 1 REG)	
Po:	x	14.30 – 15.30 (v/P)
Ut:	06.00 – 07.00 (r/RC)	16.00 – 17.30 (v/P)
St:	x	14.30 – 15.30 (v/P)
Št:	x	15.30 – 16.30 (v/P)
Pi:	06.00 – 07.00 (v/P)	x

Š4	(2 V)	
Zraz pred hlavným vchodom ZŠ Pankúchova 4 o 13.40 hod. / odchod autobusu z parkoviska LIDL o 13.50 hod.		
Ut:	x	14.30 – 15.30 (v/P25)
Št:	x	14.30 – 15.30 (v/P25)

ŠPORTOVÉ PRÍPRAVKY

P1	(1V)	
zraz pred hlavným vchodom ZŠ Pankúchova 4 o 13.40 hod. / odchod autobusu z parkoviska LIDL o 13.50 hod.		
Ut:	14.30 – 15.30 (v/P25)	

P2+P3+P4	(1V)	
zraz pred hlavným vchodom ZŠ Holíčska 50 o 13.30 hod. / odchod autobusu z parkoviska pri kotolni o 13.40 hod.		
zraz pred hlavným vchodom ZŠ Pankúchova 4 o 13.40 hod. / odchod autobusu z parkoviska LIDL o 13.50 hod.		
Št:	14.30 – 15.30 (v/P25)	

Vysvetlivky: P (50m bazén a posilňovňa na KP Pasienky), P25 (25m výukový bazén Pasienky), FI (FitInn – OC VIVO), RC (REHABILICA - Grösslingová 7), v (plavecký tréning), s (kondičný tréning), r (rehabilitačné cvičenia)