

Plavecký klub ORCA Bratislava
Činnosti v školskom roku 2017/2018

od 18.9.2017 do 24.9.2017

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

ŠPORTOVÉ PLÁVANIE

TOP: **Reprezentanti a medailisti M-SR (18 V + 2 ¼ S)**

Tréner: Jiří Adámek

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:	06.00 – 07.15 (V/ZŠH)	16.00 – 17.00 (S/ZŠP), 17.00 – 18.00 (V/ZŠP)

Š3: **roč. 2006 – 2005 (11 ½ V + 3 ¼ S)**

Tréneri: Lukáš Veizer

Po:	05.45 – 07.15 (V/ZŠP)	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:	x	16.00 – 17.00 (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:	06.00 – 07.00 (V/ZŠP)	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)
Pi:	x	15.00 – 16.00 (V/ZŠP)

Š5: **roč. 2009 – 2008 (6 ½ V + 3 S)**

Tréneri: Peter Gutvan

Po:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP), 16.00 – 17.00 (V/ZŠP)
Ut:	06.00 – 07.00 (V/ZŠP)	15.00 – 16.00 (S/ZŠP)
St:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)
Št:	06.00 – 07.00 (V/ZŠP)	15.00 – 16.00 (S/ZŠP)
Pi:	x	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)
Št:	x	x
Pi:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠH), 16.00 – 17.00 (V/ZŠH)

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

Prehľad bazén ZŠ Pankúchova

18.9.2017	05.45-07.15 /Š3	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
19.9.2017	06.00-07.00 /Š5	14.00-15.00 /P1, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-20.00 /Kurzy
20.9.2017	06.00-07.00 /Š4	14.00-15.00 /Š5, 15.00-16.00 /Š3, 16.00-17.00 /Š2, 17.00-18.00 /P2
21.9.2017	06.00-07.00 /Š5	14.00-15.00 /P1, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-20.00 /Kurzy
22.9.2017	x	14.00-15.00 /Š5, 15.00-16.00 /Š4, 16.00-17.00 /Š3, 17.00-18.00 /Š2
23.9.2017	09.30-11.30 /Kurzy	
24.9.2017	09.30-11.30 /Kurzy	

Prehľad telocvičňa / veľká ZŠ Pankúchova

18.9.2017	14.00-15.00 /P1
19.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š4
20.9.2017	06.00-07.00 /Š3
21.9.2017	06.00-07.00 /Š3 + Š4
22.9.2017	x

Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Pankúchova

18.9.2017	15.00-16.00 /Š5, 16.00-17.00 /K2, 17.00-18.00 /Š2
19.9.2017	15.00-16.00 /Š5
20.9.2017	14.00-15.00 /K2, 15.00-16.00 /Š2, 16.00-17.00 /Š4
21.9.2017	15.00-16.00 /Š5, 16.00-17.00 /P2
22.9.2017	16.00-17.00 /Š2

Prehľad bazén ZŠ Holíčska

18.9.2017	x	14.00-15.00 /P3, 16.00-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy
19.9.2017	06.00-07.15 /Š2	14.30-16.00 /Š6, 16.00-17.00 /Š2
20.9.2017	06.00-07.15 /Š2	15.30-17.00 /Š6, 17.00-19.00 /Kurzy
21.9.2017	06.00-07.15 /Š2	14.30-15.30 /P3, 15.30-17.00 /Š2
22.9.2017	06.00-07.15 /Š2	16.00-17.00 /Š6

Prehľad telocvičňa / mala na bazéne ZŠ Holíčska

18.9.2017	15.00-16.00 /Š6
19.9.2017	x
20.9.2017	14.15-16.30 /P3
21.9.2017	x
22.9.2017	15.00-16.00 /Š6