

Činnosť Plaveckého klubu ORCA Bratislava v školskom roku 2020/2021
Od 1. 10. 2020 až po skončenie opatrenia (obmedzenia bazénov na kapacitu 50%) !

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 – 07.00 (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 – 07.00 (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	(11,5 V + 4 ½ S + 1 REG)	Tréner: Miloš Božík
Po:	05.50 – 07.20 (S/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) skupina A	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) skupina B	14.45 – 15.30 (S/P), 15.30 – 17.30 (V/P)	

Š2:	Ž: 2010-2008, M: 2009-2007	(9 ½ V + 1 S + 1 REG)	Tréneri: Lukáš Veizer
Po:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP) skupina A	16.00 – 17.00 (V/ZŠP) skupina A, 17.00 – 18.00 (V/ZŠP) skupina B	
Ut:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP) skupina B	14.30 – 16.00 (V/P)	
St:	06.00 – 07.00 (R/RC)	16.00 – 17.00 (V/ZŠP) skupina B, 17.00 – 18.00 (V/ZŠP) skupina A	
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	(6 V + 2 ¼ S + 1 REG)	Tréneri: Eva Fratričová
Po:	x	14.30 – 16.30 (V/P)	
Ut:	06.00 – 07.00 (R/RC)	15.00 – 16.00 (V/ZŠP) skupina B, 16.00 – 17.00 (V/ZŠP) skupina B	
St:	x	16.00 – 17.00 (S/ZŠP)	
Št:	05.50 – 07.20 (V/ZŠP) skupina B	15.30 – 17.00 (V/ZŠP) skupina A	
Pi:	06.00 – 07.15 (S/ZŠP)	15.00 – 16.30 (V/ZŠP) skupina B, 16.30 – 18.00 (V/ZŠP) skupina A	

Š4:	Ž: 2013-2011, M: 2013-2011	(3 ½ V + 2 S)	Tréneri: Eva Fratričová
Po:	06.00 – 07.00 (S/ZŠP)	x	
Ut:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)	
St:	x	15.00 – 16.00 (S/ZŠP)	
Št:	x	14.00 – 15.30 (V/ZŠP)	
Pi:	x	14.00 – 15.00 (V/ZŠP)	

ŠPORTOVÉ PRÍPRAVKY

P1: roč. 2014 - 2013 (1 V) Tréneri: L. Veizer, P. Gutyan

Po: 14.00 – 15.00 (V/ZŠP) skupina A

St: 14.00 – 15.00 (V/ZŠP) skupina B

P2: roč. 2012 - 2011 (2 V) Tréneri: R. Kral'ovič, P. Gutyan

Po: 16.00 – 17.00 (V/ZŠH)

St: 16.00 – 17.00 (V/ZŠH)

P3: roč. 2012 - 2011 (1 V) Tréneri: Lukáš Veizer

Po: 15.00 – 16.00 (V/ZŠP) skupina A

St: 15.00 – 16.00 (V/ZŠP) skupina B

P4: roč. 2012 - 2011 (2 V) Tréneri: Roman Kral'ovič

Po: 15.00 – 16.00 (V/ZŠH)

St: 15.00 – 16.00 (V/ZŠH)

Vysvetlivky:

ZŠP (ZŠ Pankúchova 4), P (50m bazén Pasienčky), ZŠP (ZŠ Holíčska 50)

FI (FitInn – Polus), RC (REHABILICA - Grösslingová 7)

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