

ČINNOSŤ Plaveckého klubu ORCA Bratislava

ÚPRAVA tréningov v období platnosti opatrenia MŠVVaŠ SR k začiatku šk. roku v termín 2. – 30. 9. 2020 !

ŠPORTOVÉ PLÁVANIE

TOP1	(13 V + 5 S + 1 REG)	
Po:	06.00 – 07.00 (r/RC)	14.45 – 15.15 (s/Kuchajda), 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)	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 – 07.00 (s/FI)	15.30 – 17.30 (v/P)

TOP2	(13 V + 5 S + 1 REG)	
Po:	06.00 – 07.00 (r/RC)	14.45 – 15.15 (s/Kuchajda), 15.30 – 17.30 (v/P)
Ut:	06.00 – 07.00 (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 (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)

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

Š1	(11 V + 2¾ 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)	14.30 – 15.15 (s/Kuchajda), 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)	14.30 – 16.30 (v/P)

Š2	(8½ V + 1S + 1 REG)	
Po:	x	14.30 – 15.30 (v/P)
Ut:	x	14.30 – 16.00 (v/P)
St:	06.00 – 07.00 (r/RC)	14.30 – 15.30 (v/P)
Št:	06.00 – 07.00 (v/P)	14.30 – 16.30 (v/P)
Pi:	x	14.30 – 15.30 (s/Kuchajda), 15.30 – 17.30 (v/P)

Š3	(5 V + 2S + 1 REG)	
Po:	x	14.30 – 16.30 (v/P)
Ut:	06.00 – 07.00 (r/RC)	14.30 – 15.30 (v/P)
St:	x	14.30 – 15.30 (v/P)
Št:	x	15.30 – 16.30 (s/ZŠP)
Pi:	06.00 – 07.00 (v/P)	15.30 – 16.30 (s/ZŠP)

Š4	(2 S)	
Št:	x	14.30 – 15.30 (s/ZŠP)
Pi:	x	14.30 – 15.30 (s/ZŠP)

ŠPORTOVÉ PRÍPRAVKY

P1+P2+P3+P4	(2 S)	Dobrovoľné tréningy spojené s prihlasovaním detí do plaveckých prípraviek!
1. tréning: 7.9.2020		
Po:	16.30 – 17.30 (s/ZŠP)	
St:	16.30 – 17.30 (s/ZŠP)	

Vysvetlivky: ZŠP (ZŠ Pankúchova 4 – školský dvor), P (50m bazén a posilňovňa na KP Pasienky), FI (FitInn – OC VIVO), RC (REHABILICA - Grösslingová 7), v (plavecký tréning), s (kondičný tréning), r (rehabilitačné cvičenia)