

SEPTEMBER 2018 - MESAČNÝ HARMONOGRAM TRÉNINGOV

ODDIELU SYNCHRONIZOVANÉ PLÁVANIE MALACKY

FÁZA PRÍPRAVY: 1. FÁZA - KONDIČNÁ PRÍPRAVA

HLAVNÝ CIEĽ: SŽ + MŽ - NAUČIŤ SA CELÚ TÍMOVÚ ZOSTAVU (5 tréningov = 10 hod.)

OSTATNÉ CIEĽE: NADOBUDNUTIE STRATENEJ KONDIČIE V PLÁVANÍ A ATLETIKY & ZALOŽENIE A SYSTEMATICKÉ ZAPISOVANIE TRÉNING. DENNÍKOV

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
					1	2
					PORADA TRÉNEROV	
3 SŽ (IPe) 17:00-19:00 kon. tréning (balet.s.)	4 SŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika MŽ (IPe) 17:00-19:00 kon. tréning (balet.s.)	5	6 SŽ (KaR) 17:00-19:00 TESTY OHYBNOSTI MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika	7 MŽ + SŽ (NiQ) 17:00-19:00 (balet.s.) nácvič tímovky 1 VEČERNÝ BEH ZDRAVIA	8 TÍMOVÁ PORADA akvabely & rodičia & tréneri 10:00 zámocký park 11. pretek ZDBP Holíč	9
10 SŽ (IPe) 17:00-19:00 kon. tréning (balet.s.)	11 SŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika MŽ (IPe) 17:00-19:00 kon. tréning (balet.s.)	12	13 SŽ (IPe) 17:00-19:00 kon. tréning (balet.s.) MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika	14 MŽ + SŽ (NiQ) 17:00-19:00 (balet.s.) nácvič tímovky 2 12. pretek ZDBP Gbely	15 MŽ + SŽ (NiQ) 10:00-12:00 (balet.s.) nácvič tímovky 3	16
17 SŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie 2 dráhy TESTY V PLÁVANÍ	18 P (IPe) 16:00-17:00 plávanie NÁBOR MŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie 2 dráhy SŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika	19	20 P (IPe) 17:00-18:00 plávanie NÁBOR MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika SŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie 2 dráhy	21 MŽ + SŽ (NiQ) 17:00-19:00 (balet.s.) nácvič tímovky 4 P (PeF) 17:00 - 18:30 atletika NÁBOR	22 MŽ (LiA) 10:00-12:00 synchro 3 + 3 dráhy SŽ (NiQ) 10:00-12:00 synchro 3 + 3 dráhy 13. pretek ZDBP Malacky MALACKÁ DESIATKA	23
24 SŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie 2 dráhy	25 P (IPe) 16:00-17:00 plávanie NÁBOR MŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie 2 dráhy SŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika	26	27 P (IPe) 17:00-18:00 plávanie NÁBOR MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika SŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie 2 dráhy	28 MŽ + SŽ (KaR) 17:00-19:00 (balet.s.) nácvič tímovky 5 GENERÁLKA P (PeF) 17:00 - 18:30 atletika NÁBOR	29 MŽ (LiA) 10:00-12:00 synchro 3 + 3 dráhy SŽ (LaO) 10:00-12:00 synchro 3 + 3 dráhy Tréningové denníky (KaR)	30

Vysvetlivky:

P - akvabely z prípravky (nábor 2018)

MŽ - mladšie žiačky

SŽ- staršie žiačky

IPe - Iveta Péterová

NiQ - Nikol Quardová

LaO - Laura Ogurčáková

PeF - Peter Filip

LiA - Lívia Allárová

KaR - Katarína Rusňáková

kondičný tréning - tréning na suchu, na ktorom sa posilňuje a behá. Prebieha v baletnej sále a v zámockom parku - treba sa obliecť ako na atletiku

balet.s. - baletná sála v športovej hale malina

atletika - prebieha výlučne na Základnej škole ("4") nachádzajúcej sa na Záhorackej 95 v Malackách, a to vo veľkej telocvični a/alebo tartanovej dráhe

3 + 3 dráhy - počas sôbot, kedy trénujeme v plavárni Malina, máme 3 dráhy od 10:00-11:30 a celý bazén od 11:30-12:00

vypracovala: Katarína Rusňáková, E: katarina.spiesoova@gmail.com, M: +421 919 271 991