

## DECEMBER 2018 - MESAČNÝ HARMONOGRAM TRÉNINGOV

FÁZA PRÍPRAVY: TECHNICKÁ PRÍPRAVA  
 HLAVNÝ CIEĽ: POVINNÉ FIGÚRY FINA 12 & under - 2. a 3. skupina + 13-15 základná skupina  
 OSTATNÉ CIELE: CANADA, balet a LA2028 so Samuelom Piaseckým

PONDELOK	UTOROK	STREDA	ŠTVRTOK	PIATOK	SOBOTA	NEDEĽA
					1 MŽ (LuA) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy SŽ (LaO) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy	2
3 SŽ (IPe) 17:00-18:00 plávanie (2 dráhy) SŽ (IPe) 18:00-19:00 synchro (2 dráhy)	4 P (IPe) 16:00-17:00 plávanie (2 dráhy) MŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie (2 dráhy) SŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika M (MaK) 17:30-19:00 plávanie (1 dráha)	5 MŽ (SaP):LA2028 Workshop #2: Stojka 16:00-18:00 Event Hall SŽ (SaP):LA2028 Workshop #2: Stojka 16:00-18:00 Event Hall	6 P (IPe) 17:00-18:00 plávanie (2 dráhy) MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika SŽ (IPe) 17:00-17:30 špagáty + záklony SŽ (LaO) 17:30-19:00 synchro (+1 dráha)	7 P (PeF) 17:00 - 18:30 atletika MŽ + SŽ (NiQ + KaR) 17:00-18:00- tímovka 18:00-19:00- synchro 3 dráhy tímovka na klep nácvič tímovky 15	8 MŽ (LiA) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy SŽ (NiQ) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy	9
10 SŽ (IPe) 17:00-18:00 plávanie (2 dráhy) SŽ (IPe) 18:00-19:00 synchro (2 dráhy)	11 P (IPe) 16:00-17:00 plávanie (2 dráhy) MŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie (2 dráhy) SŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika M (MaK) 17:30-19:00	12 MŽ (SaP):LA2028 Workshop #2: Stojka 16:00-18:00 Event Hall SŽ (SaP):LA2028 Workshop #2: Stojka 16:00-18:00 Event Hall	13 P (IPe) 17:00-18:00 plávanie (2 dráhy) MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika SŽ (IPe) 17:00-17:30 špagáty + záklony SŽ (LaO) 17:30-19:00	14 P (PeF) 17:00 - 18:30 atletika MŽ + SŽ (KaR + NiQ) 17:00-18:00- tímovka 18:00-19:00- synchro 3 dráhy tímovka na klep nácvič tímovky 16	15 MŽ (LiA) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy SŽ (LaO) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy	16

	plávanie (1 dráha)		synchro (+1 dráha)			
<b>17</b> SŽ (IPe) 17:00-18:00 plávanie (2 dráhy) SŽ (IPe) 18:00-19:00 synchro (2 dráhy)	<b>18</b> P (IPe) 16:00-17:00 plávanie (2 dráhy) MŽ (IPe) 17:00-19:00 plávanie (2 dráhy) SŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika M (MaK) 17:30-19:00 plávanie (1 dráha)	<b>19</b> MŽ (SaP):LA2028 Workshop #2: Stojka 16:00-18:00 Event Hall SŽ (SaP):LA2028 Workshop #2: Stojka 16:00-18:00 Event Hall	<b>20</b> P (IPe) 17:00-18:00 plávanie (2dráhy) MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika SŽ (IPe) 17:00-17:30 špagáty + záklony SŽ (LaO) 17:30-19:00 synchro (+1 dráha)	<b>21</b> P (PeF) 17:00 - 18:30 atletika MŽ + SŽ (KaR + NiQ) 17:00-18:00- tímovka 18:00-19:00- synchro 3 dráhy tímovka na klep nácvič tímovky 17	<b>22</b> MŽ (LuA) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy SŽ (NiQ) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy	<b>23</b>
<b>24</b>  sviatok	<b>25</b>  sviatok	<b>26</b>  sviatok	<b>27</b> P (IPe) 17:00-18:00 plávanie (2dráhy) MŽ (PeF) 17:00-19:00 atletika SŽ (KaR) 17:00-17:30 špagáty + záklony SŽ (KaR) 17:30-19:00 synchro (+1 dráha)	<b>28</b> P (PeF) 17:00 - 18:30 atletika MŽ + SŽ (KaR) 17:00-18:00- tímovka 18:00-19:00- synchro 3 dráhy tímovka na klep nácvič tímovky 18	<b>29</b> MŽ (LuA) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy SŽ (KaR) 10:00-12:00 synchro 3 dráhy	<b>30</b>
<b>31</b> SŽ + MŽ (KaR) 17:00-18:00 synchro 18:00-19:00 <b>DRUHÉ PRETEKY V POVINNÝCH FIGÚRACH FINA 2. a 3. skupina (3 dráhy)</b>						

P - akvabely z prípravky (nábor 2018)

MŽ - mladšie žiačky

SŽ- staršie žiačky

M - masters plávanie rodičov s pánom Kováčikom

LA 2028 - Road to Los Angeles 2028

IPe - Iveta Péterová

NiQ - Nikol Quardová  
LaO - Laura Ogurčáková  
PeF - Peter Filip  
LiA - Lívia Allárová  
LuA - Lucia Allárová  
SaP - Samuel Piasecký  
KaR - Katarína Rusňáková

plávanie a synchro - prebieha vKrytej plavárni Malinana Sasinkovej 2, 901 02 Malacky

bal.sála - 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

Gymnastika prebieha v Event Hall na Priemyselnej 5863 v Malackách (cena za tréningy je 45,00 EUR a uhrádza sa priamo akadémii SaP)

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