

HARMONOGRAM TRÉNINGOV NA MESIAC OKTÓBER 2020

Synchronizované
 plávanie Malacky

dátum	deň	skupina	čas	forma tréningu	zodpovedný tréner	miesto tréningu	osobitný plán
01.10.2020	štvrtok	staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Pas de Bourrée
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Základné plutvovanie
		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Rio
02.10.2020	piatok	mladšie žiačky	15:30-17:00	atletika	Petr Filip	Tartanová dráha ZŠ Záhorácka 95	Atletická abeceda
		staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Développé, Alasgon, Ecarté
		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Rio, Barracuda
03.10.2020	sobota	staršie žiačky	9:00-9:45	choreografia	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Tím, Duo
		staršie žiačky	10:00-12:00	choreografia	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Tím, Duo
04.10.2020	nedeľa						
05.10.2020	pondelok	staršie žiačky	16:30-17:00	posilňovňa	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina	Stabilita pri pohybe
		staršie žiačky	17:00-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Motýlik, Znakové ruky technika
06.10.2020	utorok	staršie žiačky	17:00-18:30	atletika	Petr Filip	Veľká telocvičňa/Tartanová dráha ZŠ Záhorácka	
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Základné plutvovanie
07.10.2020	streda						
08.10.2020	štvrtok	staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Arabesque
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Základné plutvovanie

		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Ariana
09.10.2020	piatok	mladšie žiačky	15:30-17:00	atletika	Petr Filip	Veľká telocvičňa/Tartanová dráha ZŠ Záhorácka	Atletická abeceda
		staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Pirouette
		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Ariana, Walkover Back
10.10.2020	sobota	staršie žiačky	9:00-9:45	choreografia	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Tím, Duo
		staršie žiačky	10:00-12:00	choreografia	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Tím, Duo
11.10.2020	nedeľa						
12.10.2020	pondelok	staršie žiačky	16:30-17:00	posilňovňa	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina	Stabilita pri pohybe
		staršie žiačky	17:00-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Motýlik
13.10.2020	utorok	staršie žiačky	17:00-17:45	atletika	Petr Filip	Veľká telocvičňa/Tartanová dráha ZŠ Záhorácka	
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Propeler
14.10.2020	streda						
15.10.2020	štvrtok	staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Bayerisches Staatsballett (Barre + Center 3 cviky)
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Propeler
		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Ariana, Walkover Back
16.10.2020	piatok	mladšie žiačky	15:30-17:00	atletika	Petr Filip	Veľká telocvičňa/Tartanová dráha ZŠ Záhorácka	Atletická abeceda
		staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Pirouette
		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Ariana, Walkover Back
17.10.2020	sobota	staršie žiačky	9:00-9:45	choreografia	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Tím, Duo

		staršie žiačky	10:00-12:00	choreografia	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Tím, Duo	
18.10.2020	nedeľa							
19.10.2020	pondelok	staršie žiačky	16:30-17:00	posilňovňa	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina	Stabilita pri pohybe	
		staršie žiačky	17:00-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Motýlik	
20.10.2020	utorok	SPLATNOSŤ ČLENSKÉHO POPLATKU ZA MESIAC NOVEMBER 2020					(po	
		započítaní zľavy za jesenné prázdniny je poplatok v jednotnej výške 85,00 EUR)						
		staršie žiačky	17:00-18:30	atletika	Petr Filip	Veľká telocvičňa/Tartanová dráha ZŠ Záhorácka 95		
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Propeler	
21.10.2020	streda							
22.10.2020	štvrtok	staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Sólové prvky	
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Sólové prvky	
		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Sólové prvky	
23.10.2020	piatok	mladšie žiačky	15:30-17:00	atletika	Petr Filip	Veľká telocvičňa/Tartanová dráha ZŠ Záhorácka 95	Atletická abeceda	
		staršie žiačky	17:00-17:45	balet	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Sólové prvky	
		staršie žiačky	18:00-19:30	synchrotechnika	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Sólové prvky	
24.10.2020	sobota	staršie žiačky	9:00-9:45	choreografia	Katarína Rusňáková	Baletná sála ŠH Malina	Tím, Duet	
		staršie žiačky	10:00-12:00	choreografia	Katarína Rusňáková	Krytá plaváreň ŠH Malina (3 dráhy)	Sólové prvky, Tím, Duet	
25.10.2020	nedeľa							
26.10.2020	pondelok	staršie žiačky	16:30-17:00	posilňovňa	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina	Stabilita pri pohybe	
		staršie žiačky	17:00-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	200 m OPP	
27.10.2020	utorok	staršie žiačky	17:00-18:30	atletika	Petr Filip	Veľká telocvičňa/Tartanová dráha ZŠ Záhorácka 95		
		mladšie žiačky	17:30-19:00	plávanie	Iveta Péterová	Krytá plaváreň ŠH Malina (2 dráhy)	Sólové prvky	
28.10.2020	streda							
29.10.2020	štvrtok	jesenné prázdniny						
30.10.2020	piatok							
31.10.2020	sobota							

V Bratislave dňa 05. 10. 2020

Vypracovala: Katarína Rusňáková