

ROZVRHY TRÉNINKOVÝCH HODIN - 2020/21

POKRAČOVACÍ KURZ

Den	Plavecká příprava	Dráhy	Kondiční příprava	Plavecká příprava	Dráhy
ÚTERÝ				17,00 - 18,00	1,2
STŘEDA			15,00 - 16,00		
ČTVRTEK				17,00 - 18,00	1,2

PŘÍPRAVKA

Den	Plavecká příprava	Dráhy	Kondiční příprava	Plavecká příprava	Dráhy
PONDĚLÍ				15,00 - 16,00	5,6
ÚTERÝ				15,00 - 16,15	5,6
STŘEDA			15,00 - 16,00	16,15 - 17,00	5,6
ČTVRTEK	6,00 - 7,00	5,6		15,00 - 16,15	5,6
PÁTEK				15,00 - 16,00	5,6

TRÉNINKOVÁ SKUPINA C

Den	Plavecká příprava	Dráhy	Kondiční příprava	Plavecká příprava	Dráhy
PONDĚLÍ			15,00 - 15,45	16,00 - 17,00	5,6
ÚTERÝ	6,00 - 7,00	5,6		15,00 - 16,15	1,2
STŘEDA			16,30 - 17,00	15,00 - 16,15	5,6
ČTVRTEK				15,00 - 16,15	1,2
PÁTEK	6,00 - 7,00	5,6	15,00 - 15,45	16,00 - 17,00	5,6
SOBOTA	7,15 - 9,15	5,6			

TRÉNINKOVÁ SKUPINA B

Den	Plavecká příprava	Dráhy	Kondiční příprava	Plavecká příprava	Dráhy
PONDĚLÍ	6,00 - 7,00	5,6	17,30 - 18,30	15,00 - 17,00	3,4
ÚTERÝ	6,00 - 7,00	1,2	15,30 - 16,30	17,00 - 18,00	5,6
STŘEDA				15,00 - 17,00	1,2
ČTVRTEK	6,00 - 7,00	3,4	15,30 - 16,30	17,00 - 18,00	5,6
PÁTEK				15,00 - 17,00	1,2
SOBOTA	7,15 - 9,15	3,4			

TRÉNINKOVÁ SKUPINA A

Den	Plavecká příprava	Dráhy	Kondiční příprava	Plavecká příprava	Dráhy
PONDĚLÍ	6,00 - 7,00	3,4	17,30 - 18,30	15,00 - 17,00	1,2
ÚTERÝ	6,00 - 7,00	3,4	17,15 - 18,00	15,00 - 17,00	3,4
STŘEDA			17,30 - 18,30	15,00 - 17,00	3,4
ČTVRTEK	6,00 - 7,00	1,2	17,15 - 18,00	15,00 - 17,00	3,4
PÁTEK	6,00 - 7,00	3,4	17,30 - 18,30	15,00 - 17,00	3,4
SOBOTA	7,15 - 9,15	1,2			

MODERNÍ PĚTIBOJ

Den	Plavecká příprava	Dráhy	Kondiční příprava	Plavecká příprava	Dráhy
PONDĚLÍ	6,00 - 7,00	1,2			
ÚTERÝ				17,00 - 18,00	3
STŘEDA	6,00 - 7,00	1,2			
ČTVRTEK				17,00 - 18,00	3
PÁTEK	6,00 - 7,00	1,2			

ODDÍLOVÉ PLAVÁNÍ

Den	Plavecká příprava	Dráhy	Kondiční příprava	Plavecká příprava	Dráhy
ÚTERÝ				17,00 - 18,00	4
ČTVRTEK				17,00 - 18,00	4