

RTC 2022/23 - Periodizácia

Ročný tréningový cyklus (RTC) 2022/2023 - I. Makrocycklus

Týždeň kalendárny	Týdeň prípravy	Dátum		DZ	JZ	HZ_V	HZ_S	HZ_C	km	Udalosti
2022/29	1.	18.-24.7.2022	Obdobie nástupu							
2022/30	2.	25.-31.7.2022								
2022/31	3.	1.-7.8.2022								31.7.-7.8. Letný kemp pre diaľkových plavcov, Piešťany 7.8./nedeľa, 5.kolo SPDP - M-SR 5 km, Piešťany, DL: 1.8.2022
2022/32	4.	8.-14.8.2022	Všeobecné obdobie							12.8./piatok 6.kolo SPDP - Širavský ORCAČ, DL: 6.8. 14.8./nedeľa, 7.kolo SPDP - M-SR 7,5 km, Bukovec, DL: 2.8.
2022/33	5.	15.-21.8.2022								
2022/34	6.	22.-28.8.2022								27.8. Štúrovské stovky
2022/35	7.	29.8.-4.9.2022								
2022/36	8.	5.-11.9.2022								
2022/37	9.	12.-18.9.2022								16.-17.9. MS juniorov v DP, Mahé/Sevshely 17.9. 8.kolo SPDP - Super finále, Štúrovo, DL: 7.9. do 20:00 17.9. Cena PK Humenné
2022/38	10.	19.-25.9.2022								
2022/39	11.	26.9.-2.10.2022								30.9.-2.10. Cena Popradu (A, M, J, D), DL: 16.9.
2022/40	12.	3.-9.10.2022	Špecifické - predpretekové							8.-9.10. Jesenné M-VSO, Sp.N.Ves/25m, DL: 30.9.
2022/41	13.	10.-16.10.2022								14.-16.10. Plzeňské sprinty/CZE, <u>Repre (jri 04-07, jky 05-08)</u>
2022/42	14.	17.-23.10.2022								21.-23.10. Slovakia Swimming Cup, Šamorín/25m 22.10. Slov.pohár žiakov VSO - 3.kolo, Humenné, DL: 14.10.
2022/43	15.	24.-30.10.2022								
2022/44	16.	31.10.-6.11.2022								
2022/45	17.	7.-13.11.2022								
2022/46	18.	14.-20.11.2022								
2022/47	19.	21.-27.11.2022	Pretekové							26.-27.11. Mem. Jozefa Baláža, Sp.N.Ves
2022/48	20.	28.11.-4.12.2022								2.-4.12. M-SR ml. a st. žiakov, Šamorín/25m, DL: 21.11. 2.-4.12. CECJM, Praha/CZE 50m, <u>Repre (jri 05-06, jky 06-07)</u>
2022/49	21.	5.-11.12.2022								10.12. Slov.pohár žiakov VSO - 4.kolo, Humenné, DL: 2.12.
2022/50	22.	12.-18.12.2022								16.-18.12. M-SR Open a juniorov 25m, Trenčín, DL: 5.12.
2022/51	23.	19.-25.12.2022	Rege.							
2022/52	24.	26.-31.12.2022								
Súčet				0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	Plán xxx km