

Ročný tréningový cyklus (RTC) 2022/2023 - I. Makrociklus, juniori (Skála-Urbanský-Polláková)												
Týždeň kalendárny	Týdeň prípravy	Dátum			DZ	JZ	HZ_V	HZ_S	HZ_C	km	Udalosti	
2022/29	1.	18.-24.7.2022	Obdobie nástupu - zapracovania		5	5	6,0	1,0	7,0	19,8		
2022/30	2.	25.-31.7.2022			5	5	6,0	1,5	7,5	20,3		
2022/31	3.	1.-7.8.2022			5	5	6,0	1,5	7,5	19,3	31.7.-7.8. Letný kemp pre diaľkových plavcov, Piešťany 7.8./nedeľa, 5.kolo SPDP - M-SR 5 km, Piešťany	
2022/32	4.	8.-14.8.2022			5	5	6,0	1,5	7,5	18,8	12.8./piatok 6.kolo SPDP - Šíravský ORCAČ, DL: 6.8. 14.8./nedeľa, 7.kolo SPDP - M-SR 7,5 km, Bukovec	
2022/33	5.	15.-21.8.2022			5	8	9,0	3,0	12,0	28,3		
2022/34	6.	22.-28.8.2022			5	7	8,0	3,0	11,0	28,1	27.8. Štúrovské stovky	
2022/35	7.	29.8.-4.9.2022	Všeobecné obdobie		4	7	6,5	2,0	8,5	26,6		
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, DL: 9.9.	
2022/38	10.	19.-25.9.2022									22.-30.9. Sústredenie - repre-juniori (jri 04-06, jky 05-07) Nominovaní: Čekan, Kobilic, Áron, Horváthová	
2022/39	11.	26.9.-2.10.2022									30.9.-2.10. Cena Popradu (A, MJ, D), DL: 16.9.	
2022/40	12.	3.-9.10.2022									8.-9.10. Jesenné M-VSO, Sp.N.Ves/25m, DL: 30.9.	
2022/41	13.	10.-16.10.2022	Špecifické - predpretekové								14.-16.10. Plzeňské sprinty/CZE, Repre (jri 04-07, jky 05-08)	
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										Sústredenie (výber do 18)
2022/45	17.	7.-13.11.2022										Presný termín a miesto sú v jednaní
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, Repre (jri 05-06, jky 06-07)	
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					34	42	47,5	13,5	61,0	161,2	Plán 820 km	