

HARMONOGRAM ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY 2024 - JUNIOR A tím členovia /Tím J-a Tím MJ-A/

Január		Február		Marec		Apríl		Máj		Jún		Júl							
1	Po		1	Št	1	Pia	repre SJ a MJ sústredenie	1	Po	Veľká noc	1	Str	1. Máj	1	So	Plav.nádeje, D.Kubín	1	Po	
2	Ut		2	Pia	2	So		2	Ut		2	Št		2	Ne		2	Ut	Majstrovstvá
3	Str	Kondičná	3	So	3	Ne		3	Str		3	Pia	ORCA Cup	3	Po		3	Str	Európy
4	Št	príprava	4	Ne	4	Po		4	Št		4	So	M-VSO 1.kolo	4	Ut		4	Št	juniorov
5	Pia	posilňovňa	5	Po	5	Ut		5	Pia		5	Ne	ORCA Cup	5	Str		5	Pia	
6	So		6	Ut	6	Str		6	So	Multitretnutia	6	Po		6	Št		6	So	Vínus
7	Ne		7	Str	7	Št		7	Ne	SJ-Graz, MJ-Skopje	7	Ut		7	Pia	Majstrovstvá SR	7	Ne	LTU
8	Po		8	Št	8	Pia		8	Po		8	Str	8. Máj	8	So	Open a juniorov	8	Po	3.-10.7.2024
9	Ut	Kondičné sústredenie Štrbské pleso	9	Pia	9	So	M-VSO dlhé trate	9	Ut		9	Št		9	Ne	XBS	9	Ut	Sústredenie
10	Str		10	So	10	Ne		10	Str		10	Pia		10	Po	#1	10	Str	pre CECMJ
11	Št		11	Ne	11	Po		11	Št		11	So		11	Ut	#1	11	Št	
12	Pia		12	Po	12	Ut		12	Pia		12	Ne		12	Str	#1	12	Pia	CECMJ
13	So		13	Ut	13	Str		13	So		13	Po		13	Št	#1	13	So	(2009-2010)
14	Ne		14	Str	14	Št		14	Ne		14	Ut		14	Pia	Majstrovstvá SR mladších žiakov	14	Ne	Belehrad/SRB
15	Po		15	Št	15	Pia		15	Po		15	Str		15	So	Štúrovo	15	Po	
16	Ut		16	Pia	16	So	Cena mesta Humenné	16	Ut		16	Št		16	Ne		16	Ut	
17	Str		17	So	17	Ne		17	Str		17	Pia		17	Po		17	Str	
18	Št		18	Ne	18	Po		18	Št		18	So	M-VSO 2.kolo	18	Ut		18	Št	
19	Pia		19	Po	19	Ut		19	Pia	Cena Aquacity 1'	19	Ne		19	Str		19	Pia	
20	So		20	Ut	20	Str		20	So		20	Po		20	Št		20	So	
21	Ne		21	Str	21	Št		21	Ne		21	Ut		21	Pia	Majstrovstvá SR	21	Ne	
22	Po		22	Št	22	Pia	Jarná cena	22	Po		22	Str		22	So	starších žiakov	22	Po	
23	Ut		23	Pia	23	So	Žiliny	23	Ut	Reprezentatívne sústredenie SJ (12) MJ (8)	23	Št		23	Ne	Poprad	23	Ut	
24	Str		24	So	24	Ne		24	Str		24	Pia	VCS - XBS	24	Po		24	Str	
25	Št		25	Ne	25	Po		25	Št		25	So	VCS - XBS	25	Ut		25	Št	
26	Pia		26	Po	26	Ut		26	Pia		26	Ne	VCS - XBS	26	Str		26	Pia	
27	So		27	Ut	27	Str		27	So		27	Po		27	Št		27	So	
28	Ne		28	Str	28	Št		28	Ne	27-28.4. Žinčicový mít.	28	Ut		28	Pia		28	Ne	
29	Po		29	Pia	29	Pia	Veľká noc	29	Po		29	Str		29	So		29	Po	
30	Ut		30	So	30	So	Veľká noc	30	Ut		30	Št		30	Ne		30	Ut	
31	Str		31	Ne	31	Ne	Veľká noc	1*/ 19-21.4.	Cena Aquacity Poprad		31	Pia			Ne	V júni 8-dňové sústredenie pre MEJ	31	Str	

Legenda:

tréningová jednotka
kondičná príprava (všeobecná/speciálna)
sústredenie (miesto)
voľno, regenerácia
prípravná súťaž (názov a miesto)
významná súťaž (názov a miesto)
vrcholné podujatia (OH, MS, ME, MSJ, MEJ-názov a miesto)

Termín preventívnej prehliadky u športového lekára (PLP):
Miesto absolvovania PLP:

Termín funkčnej diagnostiky:
Miesto absolvovania:

Máj - termín neurčený
V4 Olympic Hopes/HUN
(2009-2010)

#1 10.-13.6. ME v diaľk.plávaní/Belehrad