Tren.skupina SKA-URB-POL	**Ročný plán športovej prípravy**		
II. a III. Makrocyklus	Trénerské zabezpečenie		Kategória
RTC 2022-23	**Juraj Skála, Ján Urbanský, Denisa Polláková**		**juniori**

Mesiac	Január				Február				Marec				Apríl					Máj				Jún				Júl					August				September					Október				November					December				
Týždeň	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
od - do	2.1.-8.1.	9.-15.1.	16.-22.1.	23.-29.1.	30.1.-5.2.	6.-12.2.	13.-19.2.	20.-26.2.	27.2.-5.3.	6.-12.3.	13.-19.3.	20.-26.3.	27.3.-2.4.	3.-9.4.	10.-16.4.	17.-23.4.	24.4.-30.4.	1.-7.5.	8.-14.5.	15.-21.5.	22.-28.5.	29.-4.6.	5.-11.6.	12.-18.6.	19.-25.6.	26.6.-2.7.	3.-9.7.	10.-16.7.	17.-23.7.	24.-30.7.	31.7.-6.8.	7.-13.8.	14.-20.8.	21.-27.8.	28.8.-3.9.	4.-10.9.	11.-17.9.	18.-24.9.	25.-1.10.	2.-8.10.	9.-15.10.	16.-22.10.	23.-29.10.	30.10.-5.11.	6.-12.11.	13.-19.11.	20.-26.11.	27.11.-3.12.	4.-10.12.	11.-17.12.	18.-24.12.	25.-31.12.
Plán súťaží								**M-VSO, Dlh.trate, Košice/50m, 25.2.**	**M-SR v DP, Blava/50m, 4.3.**		**Jarná cena Žiliny/50m, 17.-19.3.**	**Cena mesta Humenné/25m, 25.3.**	**Multi-meet st.jun., CYP/50m, 1.-2.4.**		**M-VSO, 1.kolo, Poprad/50m, 15.4.**	**ATUS Graz Trophy, 50, 21.-23.4.**	**Cena Popradu/50m, 28.-30.4.**			**M-VSO, 2.kolo, Poprad/50m, 20.5.**	**GP Slovakia, 50m, Samorin, 26.-28.5.**		**M-SR. jun+sen, 50m, Šamorín**			**2.kolo SP v DP, Ružinov, 1.7.**	**MEJ, Belgrade, 4.-9.7**	**3.kolo SP v DP, Košice, 15.7.**	**4.kolo SP v DP, Kunovský mar., 22.7.**		**5.kolo SP v DP, Piešťany, 6.8.**	**6.kolo SP v DP, Šírava, 12.8.**	**7.kolo SP v DP, Šamorín, 17.8.**			**8.kolo, finále SPDP, ŠŠtúrovo, 9.9.**		**regional meet**			**MZ Plzeňské sprinty, 25, 13.-15.10.**	**SSC SPF, 25, 20.-22.10.**							**SVK champ. jun+sen, 25, ???**		
Plán sústredení (reprezentácia a klubové)					**VT RDJ st. juniori, Poprad**	**5.-14.2. (reprezentácia)**											**VT RDJ st. juniori, HUN**	**(reprezentácia)**	**Sústred. ŠKPKE ?**							**prípravný kemp MEJ; ???**																					**VT RDJ st. juniori, ???**	**(reprezentácia)**										
Makrocykly	**I. MKC**													**II. MKC**																																						

Oblastná súťaž
Súťaže celoslovenskej úrovne
Medzinárodné súťaže
Vrcholné podujatia

Objemové sústredenia
Špecifické sústredenia
Vyladovacie sústredenia