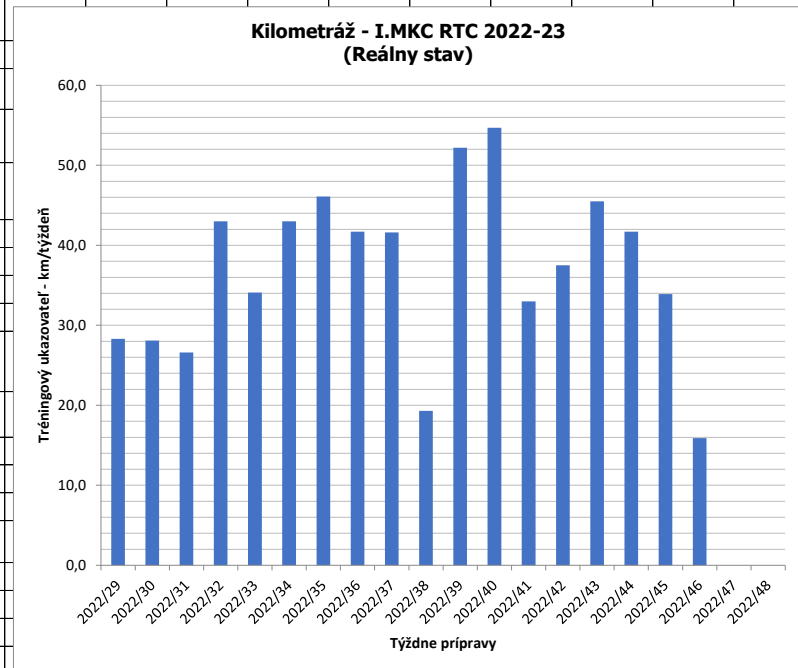


RTC 2022/23 - Periodizácia										0
Ročný tréningový cyklus (RTC) 2022/2023 - I. Makrocyklus, junióri (Skála-Urbanský-Polláková)										
Týždeň kalendár.	T.	Dátum		DZ	JZ	HZ_V	HZ_S	HZ_C	km	Udalosti
2022/29	1.	18.-24.7.2022	Obdobie nástupu - zapracovania	5	5	6,0	1,0	7,0	19,8	
2022/30	2.	25.-31.7.2022		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 - Širavský 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		4	7	6,5	2,0	8,5	26,6	
2022/36	8.	5.-11.9.2022		6	9	14,0	3,0	17,0	43,0	
2022/37	9.	12.-18.9.2022	Všobecné obdobie	5	8	11,5	1,5	13,0	34,1	16.-17.9. MS juniorov v DP, Mahé/Seysheľ 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		6	9	14,5	2,0	16,5	43,0	22.-30.9. Sústredenie - repre-junióri (trí 04-06, jky 05-07) Nominovaní: Čekan, Kobilic, Áron, Horváthová
2022/39	11.	26.9.-2.10.2022		6	10	15,5	2,0	17,5	46,1	30.9.-2.10. Cena-Popradu (A, M, J, D), DL: 16.9.
2022/40	12.	3.-9.10.2022		5	9	14,0	2,5	16,5	41,7	8.10. Jesenné M-VSO-1.časť, Sp.N.Ves/25m, DL: 30.9.
2022/41	13.	10.-16.10.2022		6	9	14,5	3,0	17,5	41,6	14.-16.10. Pížeňské sprinty/CZE, Repre (trí 04-07, jky 05-08)
2022/42	14.	17.-23.10.2022		3	5	7,0	3,0	10,0	19,3	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		6	10	17,5	3,0	20,5	52,2	Sústredenie, 29.10.-5.11.2022 Hajduszoboszló/HUN
2022/44	16.	31.10.-6.11.2022		6	9	18,0	5,0	23,0	54,7	
2022/45	17.	7.-13.11.2022	Špecifické - predpretekové	5	8	10,0	2,5	12,5	33,0	12.11. Jesenné M-VSO-2.časť, Humenné/25m
2022/46	18.	14.-20.11.2022		5	8	11,0	2,0	13,0	37,5	
2022/47	19.	21.-27.11.2022		6	10	15,5	2,0	17,5	45,5	26.-27.11. Mem. Jozefa Baláža, Sp.N.Ves
2022/48	20.	28.11.-4.12.2022		6	10	14,5	2,0	16,5	41,7	2.-4.12. M-SR ml. a st. žiakov, Šamorín/25m, DL: 21.11. 2.-4.12. CECJM, Praha/CZE 50m, Repre (trí 05-06, jky 06-07)
2022/49	21.	5.-11.12.2022		5	9	12,0	1,0	13,0	33,9	10.12. Slov.pohár žiakov VSO - 4.kolo, Humenné, DL: 2.12.
2022/50	22.	12.-18.12.2022		3	5	7,0	0,0	7,0	15,9	16.-18.12. M-SR Open a juniorov 25m, Trenčín, DL: 5.12.
2022/51	23.	19.-25.12.2022								
2022/52	24.	26.-31.12.2022								
<b>Súčet</b>				<b>113</b>	<b>170</b>	<b>244,0</b>	<b>48,0</b>	<b>292,0</b>	<b>744,4</b>	<b>Plán 820 km</b>



23.1.2023

Ing. Skála Juraj