**Září 2021/ červen 2022** **Rozložení na SŠED v Místku - podle dnů a drah**

**Pondělí**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16.00-17.25**  **1 dráha -schůdky** | **2 dráha** | **3 dráha** | **4 dráha - okno** |
| Závodníci A | Závodníci B | Závodníci B | Závodníci C |
| **17.15-18.50**  SY Akvabely 10 | SY Akvabely 10 | SY Akvabely 10 | SY Akvabely 10 |

**Úterý**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17.00-17.50 50 min.**  Kondiční ml. 12 | Kondiční st. 10 | Kondiční ml. 12 | Kondiční st. 10 |

**Středa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **15.00-15.30**  SY Akvabely 15 | SY Akvabely | SY Akvabely | SY Akvabely |
| **15.50-16.50**  SY Akvabely 15 | **15.30-16.50**  Závodníci A | Závodníci B | Závodníci B |

**Čtvrtek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **16.00-17.30**  Závodníci A, B, C | Závodníci A, B, C | Závodníci A, B, C | Závodníci A, B, C |
| **17.35-18.20 45 min.**  Kondiční ml 13 | Kondiční ml 15 | Kondiční st 12 | Kondiční akvabely 12 |

**Pátek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17.00-18.50**  SY akvabely 10 | SY akvabely 10 | SY akvabely 10 | SY akvabely |

**Září 2021/ červen 2022 Rozložení tréninků na 11. Zš – podle dnů**

**Pondělí**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17.00-17.50**  **1 dráha** | **2 dráha** | **3 dráha** | **4 dráha - okno** |
| Kroužky malí | Kroužky pokroč. | Kroužky pokroč. | Kroužky malí |
| **17.55-18.45**  Kroužky malí | Kroužky pokroč. | Kroužky pokroč. | Kroužky malí |

**Středa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17.00-17.50**  Děti s postižením | Kroužky malí | **Ploutvička** | Kondiční ml 15 |
| **17.55-18.40**  Dospělí s postižením | Kroužky pokroč. | **Ploutvička** | Kondiční st 12 |

**Čtvrtek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17.00-17.50**  Kroužky malí | Kroužky pokroč. | Kroužky pokroč. | Kroužky malí |
| **17.55-18.45**  Dospělí plavci | Dospělí plavci | Dospělí plavci | Dospělí plavci |

**Pátek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17.00-18.25**  Závodníci A, B | Závodníci A, B | Závodníci A, B | Závodníci A, B |

**Jednotlivé sekce**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Kroužek noví**   **11. Zš** | 1. **Kroužek pokr**   **11. Zš** | 1. **Kondiční s TV**   2xtýdně voda  SŠED Místek - út, čt  11.Zš - St | 1. **Kondiční bez TV**   SŠED Místek |
| Po 17.00-17.50 12 | Po 17.00-17.50 12+  (stávající) | **TV od 14.9. 2021 -** úterý 16.30-18.00 | 1 Út 17.00-17.50 ml 20  2 Út 17.00-17.50 st 15 |
| Po 17.55-18.45 12 | Po 17.55-18.45 12+  (stávající) | Út 17.00-17.50 ml 22  Út 17.00-17.50 st 20 |  |
| St 17.00-17.40 12  **Ploutvička** |  |  | 1-4 Čt 17.35 - 18.20 40 |
| St 17.50-18.30 10  **Ploutvička** |  | Čt 17.35-18.20 40 | **+ akvabely** plav.trénink  (velké akv. - kondiční- 12) |
| Čt 17.00-17.50 24 | Čt 17.00-17.50 20 | **\*11.Zš Od 09/2021**  **St 17.50-18.40)**  Pro ty, kteří budou chodit do TV |  |
| **Kroužek Brušperk**  96 |  |  | 1. **Dospělí plavci**   11.Zš |
| 1 Út 15.30-16.20 RP 12  2 Út 16.20-17.10 RP12 | 3 Út 15.30-16.20 kond 24  4 Út 16.20-17.10 kond 24 | 5 Út 15.30-16.20 malí 10  6 Út 16.20-17.10 malí 10 | Čt 17.55-18.45 11.Zš |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **SY A** | 1. **SY B** | 1. **Závodníci A** | 1. **Závodníci B** | 1. **Závodníci C** |
| Po 15.00-16.00 TV gymnastika  -od Po 13.9. 21  ------  SŠED Místek  Po 17.15-18.50 45 | Po 15.00-16.00 TV gymnastika  Od Po 13.9. 21  ----  Plav.tren.malých  11.Zš  17.00-17.50  kroužek - malí | SŠED Místek  Po 16.00-17.25 | SŠED Místek  Po 16.00-17.25 | SŠED Místek  Po 16.00-17.25 |
|  |  | 11.Zš  Út 16.30-18.00  TV - od 14.9. 21 | 11.ZŠ  Út 16.30-18.00  TV – od 14.9. 21 |  |
| SŠED Místek  St 15.00-16.50 | SŠED Místek  Čt 17.35-18.20 plavání kond-velké  -dle domluvy | SŠED Místek  St 15.30-16.50 | SŠED Místek  St 15.30-16.50 |  |
| SŠED Místek  Pá 17.00-19.00 40 | SŠED Místek  Pá 17.00-19.00 40 | SŠED Místek  Čt 16.00-17.25 | SŠED Místek  Čt 16.00-17.25 | SŠED Místek  Čt 16.00-17.25 |
| Balet  Út 18.00-18.50  Od 14.9. 21 | Balet  Út 18.00-18.50 | Pá 17.00-18.00  11.Zš | Pá 17.00-18.00  11.Zš |  |
|  |  | So závody |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Děti s postižením** | 1. **Dospělí**   **s postižením** |
| St 17.00-17.50 | Od října/11.zš  St 17.55-18.40 |