

Piatok		Sobota		Nedeľa	
príchod		8x150 pl	600 2ľu, 2pp, 2ľu	600 1ľľu, 4pp(5TC+n), 1ľu	
		6x100n	3k, pp, int20	1000 3k+2pp, pl, k - 3,5,7	
			4k, 2pp	2x500 2ppn + 2sv ! + 1w int20	
			100 w	1500 5k+4kpl T15+3k+2kT15+1w int30	
		8x150	2k/2pp - pa/spô int20	2x500 4x1n, @2:10,1w, m,z,p,k, 50!+50w	
		20x50 pl	4k/4pp @1:00	12x100 k/pp @1:30	
			200 ppn	600 w, (3sp + 3n)	
		6x100	k,m,k,z,k,p @ 1:30		
		8x150	pp-1 int20		
			300 w		
			7000	6900	
odpoludnia		odpoludnia		odpoludnia	
500 ľu		600 2ľu, 2z(TC), 2ppn		voľno seminár: Doping v plávaní Výživa plavca	
4x800 k,m,k,z,k,p,k,pp		8x300 pp (5-1-5-1) int 20			
2z,2kn,2k,2kpa		2x300 n, 5m+25vl+25zn/5pn+1kn			
k, z, 2k↑, 2z↑, 2pp		200 pp			
2k,4pp,2k		16x50 pl, pp, po 2 @45			
12x50 n, 2k/2pp @1:10		200 pp			
4x200 k, 2! + 2v int 20		3x300 k, 1a3!, 2 pl (5) int 20			
800 z/p 1,1,2,2,1,1,		2x500 3n+2sp - mz/pk po 50			
12x50 ppn, pl @1:00		200 w			
3x200 ppTC, ppn, ľu					
300 w					
6800		6900	27600		

Pondelok		Utorok		Streda	
800	(ľu+pp)3x, 2ppn	600	2ľu, 1ppn+1pp pa, 2p(2)	voľno	
8x50	pp, @50, TC/50↑	2x(4x50,2pp,1k)	ppn/pp pa int15		
200	pp,	12x100	k, @1:40, 1! +1		
4x50	25ppn+25sp @50	400	kn - merané		
300	k(5)	100	w		
4 x 400	test - merané	12 x100	pl, k/ pp! @1:30,		
400	kn, šn, pl	200	w		
300	w	600	km, kz, kp		
900	2k/z + 1pp	12x50	n, 4xpp, 4x sv, 4x k, @1:10,25!		
6x100	pl, (50PV+50ľu) @40	200	w		
600	ppn+ppTC+ľu	12x50	po 3 pp @0:45		
		200	w		
6300		6900		27000	
odpoludnia		odpoludnia		odpoludnia	
800	ľu, (2n)	800	400(1pp+1ľu), 2ppn, 2p	800	2ľu, 6x100 pp, ppn, pppa
600	k/z	2x800	(6k+2kn)/z	2x(300+4x50)	k/z, @50 (1! + 1)
16x50	pl, 2m/2z @0:50	4x((2x50), 200)	(25PV+25) @1:00, m, z, p, k	400pp, 3x50	50TC+50, @50 - v, st, !
200	pp	4x 400	knpl, kpa, k(5), kn	150	w
16x50	n, pp/k, @1:10	8x 200	(50pa, 50n, 5 !, 50ľu), m,z,p,k	1200	2sp + 1n, pp
100	w	200	w	8x200	test - merané
600	k/p			200	w
16x50	PV/PP, pl, @1:00			10x50	pl, k/pp @50,
100	w			400	w
4x100	n, pp,				
12x100	k!@1:40/ 2x50@0:50 (25PV+25ľu)				
400	w 2sp,2ľu				
6800		7000		6400	

štvrtok		piatok		sobota	
800	3ľu, 2kTC, 2pTC, 1rm	600	5x1pp(k), 1nľu	800	3ľu, 2n, 4x25PV+25, 1pp
16x100	pp - 1, @1:40 (50,25,25)	4x(4 x 50, 1w)	pp, @1:00, 25!+25/25+25!	4x700	(4x50↑)@1:00, 2x100(75!+25)
400	n, 2k/2z	400	n, (150+50!)	600	200(t400), 1w, m pl, z, 2x k
16x50	pp, pa/sp @50	100	w	4x400	n, 2pp, 2svo, 2k
400	n, ľu	4x(4 x 100, 1w)	pl, @1:40, 50!+50, k/z	600	(25!+75)...(75!+25),1w- mpl,z,2x svo
16x 100	pl, k, 8x@1:35,8x@1:30	400	n, pp (25!+75)	600	2ppn, 2p, 2w
400	w	4x(4 x 50, 1w)	k, 2xťap, @0:50, 50!+50		
8x50	n, pp @1:10	600	2ppn, 2p, 2w		
400	w (2sp+2ppn)				
6800		6500		6400	
odpoludnia		odpoludnia		odpoludnia	
800	2ľu+4x100pp, 2n			800	ľu(200n)
2x600	4n+2sp, pp/ľu			8x100	n,pl, šn, @1:50 m/k
12x100	pl, ľa, @1:30, k/z, 15vl			16x50	2x pp/ľu, pa/sp, @1:00
4x200	mn, z, pn, k			200	w
12x50	25PV+25pp, po2 @1:00			8x100	k, @1:30
1000	4k+3p+2z+1m, pl			200	nw
800	2nľu+2pp+2paľu+2w			16x50	n, pp - @1:00
				200	w
				16x50	n, pp - @1:00
				8x200	pl, int 25, 4kťa/2xp,2xsvo
				400	w, 2n+200
6400		26100	voľno - wellnes	6600	

nedeľa					
600	3x200 ľu, ľuN,pp				
4x300	k/pp (5-1-5-1)				
600	2ppn,2kn,2pp				
6x200	pl - k/m, k/z,k/p				
400	300n+1sTC		sumár: 97,9		
8x100	k, mz,k,zp,k,pk,k,pp				
400	300kn + kTC				
12 x 50	pl - m/z/m/p -2x, 4k				
400	pp (50n+50sp				
200	w				
6200			17200		
odpoľudnia					
	odchod				