

# Informácia o pokračovaní tréningov – krytá plaváreň Štiavničky od stredy 1. júla 2020 do stredy 15. júla 2020

---

## **1. tréningová skupina okrem soboty a nedele od 09:00 hod. do 11:00 hod.**

---

Veronika Potančoková /2001/, Tomáš Parížek /2004/, Lucia Hovorková /2005/,  
Tomáš Tišliar /2005/, Branislav Vavrica /2005/, Matúš Mesároš /2006/,  
Ivan Yeshchenko /2006/, Nina Znášiková /2006/, Lenka Kováčiková /2007/,  
Ema Malíková /2009/, Liliana Jankovičová /2009

## **2. tréningová skupina okrem soboty a nedele od 09:00 hod. do 11:00 hod.**

---

Filip Súlovec /2006/, Gabriela Nárožná /2007/, Laura Cziczeyová /2007/,  
Lenka Figová /2007/, Lívia Majdiaková /2007/, Oliver Greiner /2007/,  
Oliver Graus /2007/, Oliver Dian /2008/, Martin Halaj /2008/, Viktor Lapin /2008/,  
Zuzana Lukáčová /2008/, Peter Parížek /2008/, Tomáš Súlovec /2008/,  
Klára Stebilová /2009/, Stela Studená /2009/, Zuzana Paceková /2010/,  
Nina Žabková /2010/

- po každom tréningu odporúčame absolvovať obidvom tréningovým skupinám doma 15 minút strečingové a uvoľňovacie cvičenia, ktoré sú zverejnené na klubovej stránke [www.poumb.sk](http://www.poumb.sk)

## **3. tréningová skupina okrem soboty a nedele od 09:00 hod. do 10:00 hod.**

---

Andrej Lukáč /2008/, Timur Vasil /2008/, Oliver Molnár /2008/, Leon Sloboda /2008/,  
Gréta Mandáková /2009/, Soňa Vojčeková /2009/, Emma Šaušová /2009/,  
Michaela Korecká /2010/, Nina Haasová /2010/, Jakub Holúbek /2010/,  
Martin Šedivec /2010/, Lukáš Ličko /2011/, Melánia Matušová /2011/,  
Tereza Kavčaková /2011/, Nina Kolenkášová /2011/, Dušan Kostiviar /2011/,  
Karolína Glezgová /2012/, Juraj Hric /2012/, Ema Hovorková /2013/

- po každom tréningu odporúčame absolvovať doma 15 minút strečingové a uvoľňovacie cvičenia, ktoré sú zverejnené na klubovej stránke [www.poumb.sk](http://www.poumb.sk)

## **Usmernenie (platí pre všetky tréningové skupiny):**

- zraz pretekárov je vždy 08:45 hod. pred začiatkom každého tréningu vo vestibule krytej plavárne, tréneri následne zabezpečia spoločný odchod do šatní (prosíme bezpodmienečne dodržať čas príchodu)
- **každý pretekár musí mať vlastnú umelohmotnú fl'ášu s už vopred pripraveným pitným režimom ako aj bazénovú obuv (šlapky)**
- po ukončení tréningu pretekár odchádza domov bez zbytočného zdržiavania sa v spoločných priestoroch a ďalšieho zhromažďovania (tréneri zabezpečia koordináciu)
- **prípadnú neúčast' rodičia oznámia pred každým tréningom trénerom SMS správou**

*kontakty tréneri: Milan Záborský, tel.: 0903 504 713  
Janka Potančoková tel.: 0915 154 822*