  

**ŠPORTOVÝ TRÉNINGOVÝ DENNÍK**

**APRÍL 2021**

Adam jenca

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Deň** | **Druh / Typ športu** | **Dĺžka trvania športovej aktivity čas/km** | **Stručný obsah športovej aktivity / miesto / poznámka** |
| -- | **Pondelok** |  |  |  |
| -- | **Utorok** |  |  |  |
| -- | **Streda** |  |  |  |
| 1.4 | **Štvrtok** | Cyklistika | 1,5h/17km | Devínska Nová Ves – Devínska cesta – Dúbravka |
| 2.4 | **Piatok** |  |  |  |
| 3.4 | **Sobota** |  |  |  |
| 4.4 | **Nedeľa** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Deň** | **Druh / Typ športu** | **Dĺžka trvania športovej aktivity čas/km** | **Stručný obsah športovej aktivity / miesto / poznámka** |
| 5.4 | **Pondelok** | Cyklistika | 3h/26km | [Cerveny most-- partizanska luka – zelezna studnicka – statne sanatorium – u slivu – pekna cesta – bratislavsky drienovec – kamzik – snezienka – partizanska luka –cerveny most](https://sk.mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=17.0962960&y=48.1969636&z=15&rc=9n-HvxO2ix5-wgXThWfe3KhAZfmYh3OkBpWdgPogNgg6DgyKgn2giAgUfguV51f3p9kEKiKo5Z5hQNeWUe7Nd1FW1dyCfT1dOTa7GcLzdA8gwA&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=coor&rs=coor&rs=osm&rs=osm&ri=1008013645&ri=1007991517&ri=1007991517&ri=1005212152&ri=136320359&ri=1005212152&ri=1005212152&ri=1005212152&ri=1005212152&ri=1041397229&ri=136319984&ri=1097101056&ri=1006021469&ri=1008017176&ri=&ri=&ri=1007991517&ri=1008013645&mrp={"c"%3A121}&xc=%5B%5D) |
| 6.4 | **Utorok** | Turistika | 1,5h/5km | Dubravka-svabsky vrch – Mokry jarok – svabsky vrch - dubravka |
| 7.4. | **Streda** | Turistika | 1h/3km | polianky |
| 8.4. | **Štvrtok** |  |  |  |
| 9.4. | **Piatok** |  |  |  |
| 10.4 | **Sobota** | TuristikA |  |  |
|  | **Nedeľa** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Deň** | **Druh / Typ športu** | **Dĺžka trvania športovej aktivity čas/km** | **Stručný obsah športovej aktivity / miesto / poznámka** |
|  | **Pondelok** |  |  |  |
|  | **Utorok** |  |  |  |
|  | **Streda** |  |  |  |
|  | **Štvrtok** |  |  |  |
|  | **Piatok** |  |  |  |
|  | **Sobota** |  |  |  |
|  | **Nedeľa** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Deň** | **Druh / Typ športu** | **Dĺžka trvania športovej aktivity čas/km** | **Stručný obsah športovej aktivity / miesto / poznámka** |
|  | **Pondelok** |  |  |  |
|  | **Utorok** |  |  |  |
|  | **Streda** |  |  |  |
|  | **Štvrtok** |  |  |  |
|  | **Piatok** |  |  |  |
|  | **Sobota** |  |  |  |
|  | **Nedeľa** |  |  |  |