  

**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** | Turistika | 21km/6,75h | [Stupava – klcovanice – maly slavin – malinsky vrch – u slivu – srnie – dieliky – bratislavsky drienovec – pod chlmcom – kamzik – americke namestie – partizanska luka – zidiny – dubravka](https://sk.mapy.cz/s/negepufeso) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | sitina |
| 8.4. | **Štvrtok** |  |  |  |
| 9.4. | **Piatok** |  |  |  |
| 10.4 | **Sobota** | Cyklistika | 1,25h/12km | [Dúbravka -- Devínska cesta – Devínska nová Ves](https://sk.mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=17.0318409&y=48.1821519&z=15&base=ophoto&rc=9n-0ixO29w2NK1JnB4fYnfI568fkIfINfOQfF0fJ4f5GhDaem1hfBfS0hGIf40g3IeTggz0fZ8hNIXngh0dqng.RejNhL5exHhDMflH521gQw5w1&rs=osm&rs=coor&rs=osm&rs=osm&rs=coor&rs=coor&rs=coor&rs=coor&rs=coor&rs=osm&rs=osm&rs=coor&rs=coor&rs=coor&rs=coor&rs=coor&rs=coor&rs=osm&rs=osm&ri=1008013645&ri=&ri=1066090554&ri=1005539840&ri=&ri=&ri=&ri=&ri=&ri=1006045496&ri=1006045496&ri=&ri=&ri=&ri=&ri=&ri=&ri=1005954869&ri=1004883116&mrp={"c"%3A121}&xc=%5B%5D) |
| 11:4 | **Nedeľa** | Turistika | 2h/7km | sitina |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Deň** | **Druh / Typ športu** | **Dĺžka trvania športovej aktivity čas/km** | **Stručný obsah športovej aktivity / miesto / poznámka** |
| 12.4 | **Pondelok** | Cyklistika | 20km/1,5h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi- dvorakovo nabr – twin city – gjh -twin city -dvorakovo nabr -lafranconi -dubravka |
| 13.4 | **Utorok** | Cyklistika | 14km/1h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi-dubravka |
| 14.4 | **Streda** | Cyklistika | 20km/1,5h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi- dvorakovo nabr – twin city – gjh -twin city -dvorakovo nabr -lafranconi -dubravka |
| 15.4 | **Štvrtok** | Cyklistika | 14km/1h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi-dubravka |
| 16.4 | **Piatok** | Cyklistika | 17km/1,5h | [Devinska-- Devinska cesta – Dubravka](https://github.com/jenca-adam/skolskeveci/raw/main/files/kml/history-2021-04-23.kml) |
| 17.4 | **Sobota** | Turistika | 8km/3h | [Dubravka – dubravska hlavica – devin gronare – krupova luka – subravska hlavica – dubravka](https://github.com/jenca-adam/skolskeveci/raw/main/files/kml/history-2021-04-24.kml) |
| 18.4 | **Nedeľa** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Deň** | **Druh / Typ športu** | **Dĺžka trvania športovej aktivity čas/km** | **Stručný obsah športovej aktivity / miesto / poznámka** |
| 19.4 | **Pondelok** | Cyklistika | 20km/1,5h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi- dvorakovo nabr – twin city – gjh -twin city -dvorakovo nabr -lafranconi -dubravka |
| 20.4 | **Utorok** | Cyklistika | 14km/1h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi-dubravka |
| 21.4 | **Streda** |  |  |  |
| 22.4 | **Štvrtok** | Cyklistika | 14km/1h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi-dubravka |
| 23.4 | **Piatok** | Cyklistika | 20km/1,5h | Dubravka-liscie udolie-lafranconi- dvorakovo nabr – twin city – gjh -twin city -dvorakovo nabr -lafranconi -dubravka |
| 24.4 | **Sobota** |  |  |  |
| 25.4 | **Nedeľa** |  |  |  |