

Tréninkový plán seniorské reprezentace pro VT Nymburk 6.9.-18.9.2012

| | | | | |
|---------------------|--|------|--|------|
| NE 6.9. | | | seznámení s náplní VT 1000 X Stupňovaný laktátový test 4x3x100 K i30" mezi vyplavání, celkem 800 1000 X | 4000 |
| PO 7.9. | 8x150 K, Z, K, P i0" 24x50 PZ 50" MZ, ZP, PK 6x(200 N HZ, 3x100 K/Z) 4', 1:40 poslední dvě série packy 16x50 Ppl 50" 400 X | 6600 | 2x(300 K/M, 300 Z/P) i0" plavat 75+25 4x(2x100 N, 2x100 R) PZ nebo HZ i15" 3x(10x100 K 1:25 NEJ φ, 300 N HZ/scull) 22' 200 X | 6900 |
| ÚT 8.9. | 3x200 PZ, 4x100 N PZ pl. zp. po 100m i10" 6x(200 HZ TC, 400 K, 100 X) 3:30-4'/12' kraul mírně progres od La2 do La4 3x(10x50 M+X po 25m, 300 vlnění pl+šn) 55"/15' v poslední sérii místo vlnění - vyplavání | 7600 | 300 K, 200 Z, 100 P, 300 N HZ, 200 R HZ, 100 X i10" 16x50 N M 1' 1+1, 500 Mpl TC 20x100 K 1:25 La3/La4: 3+1,2+2,1+3,2+2,3+1 16x50 N, R P i10" 30x50 K 4xLa4+ 45", 2x lehce 1' 4xLa4+ 45", 2x lehce 1' 4xLa4+ 45", 2x lehce 1' 3xLa4+ 45", 2x lehce 1' 3xLa4+ 45", 2x lehce 1' 2xLa4+ 45" 400 X | 7200 |
| ST 9.9. | 3x(200+100) i10" K+Z, Kdoj+P, K+PZ 4x400 PZ 6', 400 K La 3 8x200 Z 3', 400 Kp La3 16x100 P 1:50, 400 Kp+pl ostře 300 X | 7200 | 6x100 PZ, 4x100 N M polohy, 3x100 HZ TC, 2x100, 100 X i5" 3x(6x50 N, 4x75 Rp, 2x100 souhra) 1', 1:15, 1:30/15' po sérii M, Z, P (u P interval +5-10") 1200 K/HZ La2 střídát 200 doj nebo 200 HZ+200 K Hy5 200 X | 5400 |
| ČT 10.9. | 100 K, 200 Z, 100 P, 200 PZ + dtto N 16x75 Mpl 1:15 střídát N záda, TC, souhra 3x(5x200 K , 100-200 Z/P TC) 2:30-2:45/17' intenzita po sérii: La3, La3-4, La4+ Sima: 2. série Z ve 3', 3. série Zp ve 2:55 4x200 PZpl 2:50 prsa s delfkopem 300 X | 7100 | 5x200 PZ, PZ, N PZ, PZ, N PZ i0" 12x100 1+1 N HZ 2', 200 X 6x400 K 5:20 progres od La3 do La4+ 600 N II. způsob, jiný než K 4x50 M, 50 X, 3x50 M, 50 X, 2x50 M, 50 X, 50 M, 50 X 50-55" pro M, 1' pro X 8x100 Kp+pl 1:20 progres, 300 X 4x(25 HZ + 25 X) 1:15 start 200 X | 7600 |
| PÁ 11.9. | 300 K, 20x25 PZ 30", 200 X 1500 K La3 16x50 N HZ 1' 2x600 Kp 8' protahovat a dotahovat, mírně progres v úseku 16x50 N HZpl 50" 6x200 Kp ostře 2:20-2:40 400 X | 6900 | 8x100 K, PZ i10" 5x200 Z, P, Z, P, Z 3:20 pro Z, 3:50 pro P 10x100 N HZ 2' posledních 25m ostře 100 X 2x(50 HZ start MAX + 100 X) 5' 12x100 K 1:25 La2-3, 100 X 12x25 PZ 45" 3xM ... každá 3. MAX 200 X 12x100 HZp 1:15 (K) - 1:40 (P) 400 X | 6700 |
| SO 12.9. | 6x100 PZ i10", 8x50 HZ TC i15" 3x(3x100 N HZ progres , 100 X) 2'/9' 15x100 K La3 5xsouhra 1:35, 5xpacky 1:25, 5xploutve 1:20 300 X 8x50 K 1:15 La5 500 X | 4900 | | |
| NE 13.9. | | | | |

| | | | | |
|---------------------|--|------|--|------|
| PO 14.9. | 20x50 K 4x50“, 6x45“, 6x40“, 4x50“, 400 N HZ 20x50 R HZp 45“-50“, 400 N PZ 20x50 PZ 5xM 50“,5xZ 50“,5xP 55“,5xK 45“ 4x100 N Mpl+šn po 25m paže nad hlavou, 1 u těla, druhá u těla, obě u těla 2x(10x100 K, 200 X) 1:20-1:25/18' druhá série šn+p 200 X | 6800 | 100,200,400,200,100,200,400,200,100 PZ i15“ 5x200 N HZ prog 3:50 8x300 3xK 4' , 1xZ 5', 3xK 4' , 1xP Simona 3xZ 4:30, 1xKp 4:15, 3xZp 4:30, 1xKp 16x50 R Mp 55“ 3+3, 2+2+2 300 X | 6400 |
| ÚT 15.9. | 6x200 K, PZ, Z, PZ, P, PZ i0“, 400 N HZpl 40x25 PZ 4x30“, 4x25“, 4x30“ ... 10x50 HZ TC 1:10 u sudých padesátek druhý bazén TC ostře 400 N HZ 3x(3x25 vlnění pod vodou + 25 X) 40“/3' 6x400 K, HZ, Kšn, HZp, Kpl, HZ i1' K La3, HZ fartlek – min. 4x 15m MAX 400 X | 6600 | 4x50 PZ i5“, 4x75 HZ TC i10“, 4x100 N HZ i15“, 4x75 Kšn i10“, 4x50 HZp i5“ 4x(200 N HZpl svižně, 25 N HZ ostře, 25 X) i10“/30“ prsaři bez ploutví jen 150+25+25 16x50 HZ TC/HZ 1' 3x(5x200 K, 200 X) 2:50 neg. split v La4 200 X | 7000 |
| ST 16.9. | 400 K, 300 PZ, 200 Z, 100 P i15" 12x25 50" liché vlnění pod vodou, sudé M/K na nádech 12x125 K 1:50 La2-3 3x(4x75 N HZ, 4x50 R HZp, 4x25 HZpl ostře, 100 X) 1:30, 50"-1', 1'/17' 300 X | 5200 | 2x(50 K + 100 PZ + 150 K + 100 PZ + 50 Z/P) i20" 5x200 K 2:50 La2-3 6x100 N HZ 2:15 čtvrtý bazén ostře 6x150 Zp nebo 6x125 Pp 2:30 6x100 M TC 2:10 třetí bazén ostře 8x(75 Kpl + 25 Mpl) 1:35 200 X 4x(8x25 HZ, 200 X) 25" (P 30")/9' 15m velmi ostře 200 X | 6800 |
| ČT 17.9. | 3x(200 PZ, 8x50 K, 200 HZ TC) 3:20, 50" (45", 42,5"), 4' 4x100 N HZ 1:50, 100 X, 4x100 HZ i15" progres 200 X 4x75 N HZ 1:25, 100 X, 4x75 HZ i15" progres 200 X 4x50 N HZpl 50", 100 X, 4x50 HZ i15" progres 500 X | 5400 | 1000 X Stupňovaný laktátový test 4x3x100 K i30" mezi vyplavání, celkem 800 1000 X | 4000 |
| PÁ 18.9. | 5x(100 K + 100 TC libo) i10" 4x200 N HZpl 3' ... prsaři 4x150 N 2:50 5x100 PZ 1:45 M bez nádechu, K posl. 10m bez nádechu 6-8x150 HZp 2'-2:45 8x(25 vlnění pod vodou velmi ostře + 25 X) 1:15 300 X Prezentace výsledků laktátového testu, srovnání se vstupním testem Tachografická měření | 4200 | | |

Suchá příp.minut: 10x90

Počet tréninkových jednotek/minut: 21/2520

Součet naplavaných metrů za týden: 130 500