

2.-8.4.2018 - Val Senales (Dominik Polcar, Tomáš Ludvík)

datum	obsah	m	min	min celkem
2.4. odpo	3000 X lehké proplavání	3 000	60	60
				60
				60
				60
				60
				60
			3 000	
3.4. ráno	800 X	800	16	16
	12x100 K 1:20 tempo 1:05, 200 X	1 400	21	37
	12x50 N HZ 1:05	600	14	51
	12x100 Tom Z / Dom PZ 1:30 tempo 1:10, 200 X	1 400	23	74
	20x25 N HZ 35" 1+1	500	13	87
	12x100 Kp / Zpl 1:20 tempo 1:05, 200 X	1 400	21	108
	12x25 M 35"	300	8	116
	200 X	200	4	120
		6 600		
3.4. odpo	600 X	600	12	12
	8x(50 N HZpl, 2x25 Mpl) 1', 30", 30"	800	17	29
	4x(8x100 Kš 1:25 / R HZp 1:25 / N HZ 2' / HZpl 1:20, 200 M T) 17'/17'/21'	4 000	72	101
	8x25 N HZ ostře 1:30	200	12	113
	400 X	400	7	120
				120
		6 000		
4.4. ráno	600 X	600	12	12
	2x(3x50 K 50" posl. 10m bez nádechu, 8x25 PZ 30", 50 X) 8'	800	17	29
	6x(75 N HZ MAX + 75 X) 5'	900	30	59
	4x(400 střídavě) Mpl T+N Zpl / P s NMpl+Kpl doj / NP+K s NM / libo i30"	1 600	30	89
	12x(25 HZ MAX + 50 X) 2' poslední 4 s packami	900	24	113
	400 X	400	7	120
				120
		5 200		
4.4. odpo	800 X	800	14	14
	1500 K tempo 80% PB	1 500	20	34
	16x(25 vlnění pod vodou ploutve + 25 X) 1:10	800	20	54
	2x800 PZ/Z střídát po 100m i1'	1 600	26	80
	16x50 N HZpl 55"	800	16	96
	3x400 K 5:40 první stovka vždy technické cvičení	1 200	17	113
	300 X	300	7	120
				120
		7 000		

5.4. ráno	600 X	600	11	11
	3x300 K, Z/PZ, K 4:30/5'/4:30	900	14	25
	8x100 N HZpl 2:15, 8x100 HZ 2' vše ostře TF27+-1, 100 X	1 700	37	62
	12x50 N P 1:10	600	15	77
	10x50 Mp T 1' 2+2+2	500	11	88
	16x75 HZ 1:30 ... 3x ostře-MAX, 1x lehce	1 200	24	112
	400 X	400	8	120
	<i>8x100 N HZpl Dominik prům. 1:14, La3,4, Tomáš prům. 1:02, La4,0</i>			
	<i>Dominik 8x100 HZ 5,4/4,6/6,4/6,5/6,2/6,8/6,5/7,4 ... La2,2</i>			
	<i>Tomáš 8x100 HZ 7,4/8,8/9,8/10,3/9,7/9,9/10,7/10,9 ... La1,8</i>			
	5 900			

5.4. odpo	1000 X	1 000	20	20
	2x800 Xp i1'	1 600	27	47
	16x50 HZ T 1:10	800	20	67
	400 K nádech po 25m střídat na 3,5,3,min	400	8	75
	200 X	200	5	80
				80
				80
				80
	4 000			

6.4. ráno	800 X	800	16	16
	6x200 2:50 ... 3x packy, 3x bez pomůcek	1 200	18	34
	4x150 N HZ 3'	600	12	46
	4x(75 HZ tempo 100m + 75 X), 4x(50 HZp MAX + 100 X) 3', 200 X	1 400	29	75
	500 Kš, 400 N HZpl, 300 HZ T i30", 100 X	1 300	23	98
	2x(25, 50, 100, 25 HZ MAX i10", 200 X) 8'	800	16	114
	300 X	300	6	120
	<i>Dominik 4x75 HZ 1,5/1,6/1,4/1,6 ... 4x50 HZp 6,3/5,8/5,8/6,1</i>			
	<i>Tomáš 4x75 HZ 4,6/5,6/5,6/5,2 ... 4x50 HZp 8,9/8,4/8,4/8,6</i>			
	<i>Dominik 25,50,100,25 HZ součet 1:55,2/1:52,2</i>			
<i>Tomáš 25,50,100,25 HZ součet 2:03,5/2:01,6</i>				
	6 400			

6.4. odpo	800 X	800	16	16
	3x200 Kš 2:40, 4x100 Kp 1:20, 6x50 Kpl 40", 100 X	1 400	20	36
	4x150 N HZ 3'	600	13	49
	3x200 3', 4x100 1:40, 6x50 50" Tom Z, Dominik PZ (50ky MZ,ZP,PK ...), 100 X	1 400	23	72
	8x100 N HZpl 1:40	800	14	86
	16x50 K 50" 1+1, 100 X, 12x50 Z 55" 1+1	1 500	26	112
	400 X	400	8	120
	6 900			

7.4. ráno	600 X	600	11	11
	5x200 PZ 3', 100 X	1 100	18	29
	8x200 HZ 3:15 TF28-29	1 600	26	55
	200 X	200	5	60
	2x(200 N HZ, 200 R HZp) i20"	800	16	76
	100 X	100	2	78
	15x100 HZ 2' TF28-29	1 500	30	108
	600 X	600	12	120
	<i>Dominik 8x200 HZ ... 12,8/10,6/11,3/13,8/17,1/15,5/15,7/17,2 ... La2,8 ... TF31-28</i>			
	<i>Tomáš 8x200 HZ ... 26,4/23,8/24,0/23,3/25,0/24,1/23,8/24,1 ... La 2,1 ... TF28</i>			
<i>Dominik 15x100 HZ ... 7,0/4,8/5,1/5,1/5,7/5,6/5,8/4,6/4,9/4,9/5,1/4,5/5,5/4,7/5,1 ... La1,9 ... TF28</i>				
<i>Tomáš 15x100 HZ ... 10,5/8,3/7,3/7,3/7,8/7,6/7,7/8,1/7,4/7,2/7,9/7,4/7,7/6,8/6,5 ... La4,2 ... TF27-30</i>				
	6 500			

7.4. odpo	600 X	600	10	10
	12x25 vlnění pod vodou/25 M 45"	200	10	20
	10x200 K/Z 2:50/3:10 tempo TF25+-1	2 000	31	51
	12x100 N PZ/HZ 2'	1 200	25	76
	3x(2x100 K 1:20, 2x200 2:40, 2x100 K 1:15, 100 X) 13' druhá série packy	2 700	39	115
	300 X	300	5	120
				120
				120
	7 000			

64 500