

**VT reprezentace mladších juniorů - Olomouc 20. 3. - 27.3. 2016**

**tréninková skupina - kluci (2000 + 2001)**

Svoboda Kristián, Miko Dušan, Pospíšil Matyáš, Čermák Václav,  
Štěrbá Vojislav, Kupka Vojtěch, Hlobeň Adam, Lahoda Jakub

**Neděle - 20. 3. 2016 - ráno (trénink Havlant)**

500lib, 400PZn, 300Z, 200PZn, 100Z soupaž	1500
16x50 pl. K tc, Kn (měnit polohy), M tc, Mn (měnit polohy)	800
600 Z, P po 50, 100V	700
6 x 250 (po 50 K+M(Z, P)+K+M(Z,P)+K); 100V	1600
8 x start (do 15m) lib. do 50V; 300V	700
	5300

**Neděle - 20. 3. 2016 - odpo. (trénink Viktorjeník)**

600vše,	600
400K+100Kzrychlovaně + 400Z+100Zzrych. + 400P+100P zrych., 100V	1600
100K+200K+300K+(8x50)K TC+300K+200K+100K – dých 7-5-3, 100V,	1700
600N Ploutve (300vlnění + 300znak), 100vyplavat	700
600(100S lehce+50 S technická cv.), 100vyplavat	700
	5300

**Pondělí - 21. 3. 2016 - ráno (trénink Viktorjeník)**

400R, 4x100 i 2' (25S+75K, 25K+25S+50K,50K+25S+25K, 75K+25S),	800
3x/200K tf26+(2x50Smax) i. 1'.+100K+(2x50Smax) i.1'.+100K+(2x50Smax) i.50''+100K/	2400
400K/Z lehce vyplavat,	400
(6x50Smax) i.1'+100Ke +(4x50Smax) i.50''+100K+(2x50Smax) i.45''	900
200vyplavat	200
	4700

**Pondělí - 21. 3. 2016 - odpo.**

R. 300libo + 400Pz Tc. + 6x50 (25↓ + 25Hz)pl. lo 15''	1000
1500 + 800 + 400 + 200 + 100!!! K ls 22' + 11' + 5'30'' + 2'45''	3000
20x50 (50M+50Z)ls 50''	1000
4x50 (25Kn ! Paže v připažení,hlava nad vodou + 25 vypl.)pl. ls 1'	200
vypl.	
	5200

**Úterý - 22. 3. 2016 - odpo.**

R. 300libo + 400Pz Tc. + 6x50 (25↓ + 25Hz)pl. lo 15''	1000
400Kr pac.	3000
200Pz	} 3x ls 5'30'',20'',10'' + 3' + 50''
4x50Hz	
200 (50soupaž Z + 25P1+3 + 100K Tc.)	800
8x100 !! ls 2x 1'30'', 2x 1'25'', 2x 1'20'', 2x 1'15''	600
600 (100Kn + 50Zn + 50Mn bok)pl. , vypl.	5400

**Středa - 23. 3. 2016 - ráno**

R. 2x (200K+100Pz) + 200Pzn bez desky + 200libo	1000
8x100 (3x100K + 100Pz)	2600
4x50 (25M + 25P)	} 2x Is 1'20'' (K), 1'30'' (Pz) + 1' + 5'
300Pz	
5x300K !!! pl. Is 4' (plavat pod 3'30'')	1500
200vypl.	200
	5300

**Středa - 23. 3. 2016 - odpo.**

R. 2x (200K+100Pz) + 200Pzn bez desky + 200libo	1000
20x100 (2x 100K + 100Pz + 100Hz) Is 1'30''	2000
4x400K Is 5'10'' (2. + 4. !!!)	1600
10x100 ( 100Mn + 100P) lo 10''	1000
vypl.	
	5600

**Čtvrtek - 24. 3. 2016 - ráno**

R. 2x (200K+100Pz) + 200Pzn bez desky + 200libo	1000
8x200 (200K+ 200Pz+ 200P+ 200Pz+ 200Z+ 200Pz+ 200M+ 200Pz) lo 15''	1600
5x300 (300Kn + 300Z + 300Kn + 300PrMn+ 300Kn) pl. lo 15''	1500
2x (4x100Hz !!! + 100vypl.) Is 2' - se startem	1000
12x50 (2x 50K Tc. + 2x 50Hzn) Is 1'	600
300 (25 soupaž Z + 25Pn na zádech + 50libo)	300
vypl.	
	6000

**Čtvrtek - 24. 3. 2016 - odpo.**

R. 2x (200K+100Pz) + 200Pzn bez desky + 200libo	1000
5x300 (200Pz + 100Zn) Is 5'	1500
4x50Kr pac. !	} 3x Is 50'' + 1'40'' + 3'
2x100Hz !!	
200K !!!	1800
600 (50Z + 50 scull. + 50P 2xP záběr + 1x dlouhé tempo + 25libo)	1000
400K pl. !!! , vypl.	
	5300

**Pátek - 25. 3. 2016 - odpo.**

R. 600libo+ 8x50 (25Hz + 25K,25Hzn+ 25Z) lo 10''	1000
5x (200Hz !! + 100Pz !! + 200libo) Is 3'	2500
16x50Kr pac. lo 10''	800
4x 400 (1. 2x200K Is 2'45'', 2. 8x50Kn Is 1'05'', 3. 400K !!, 4x100Kn pl. Is 1'30'')	1600
600 (75Z+50M Tc. + 25P)	600
vypl.	
	6500

**Sobota - 26. 3. 2016 - dopol.**

R. 600libo+ 8x50 (25Hz + 25K,25Hzn+ 25Z) lo 10''	1000
30x50 (50K+50K Tc.+50K+50Hz+50 (25pod vodou + 25P))lo 10''	1500
100 + 200 + 300 + 400 + 300 + 200 + 100 K !!! Is 2' + 4' + 6' + 8' + 6' + 4' + - se startem	1600
30x50 (50Zn + 50Z + 50Mn + 50M + 50Kn + 50K) lo 10''	1500
400 libo vypl.	400
	6000

**Sobota - 26. 3. 2016 - odpol.**

R. 600libo+ 8x50 (25Hz + 25K,25Hzn+ 25Z) lo 10''	1000
3x800 (1. 25K+25Hz , 2. Kr pac. , 3. 100Kn+100K) lo 20''	2400
6x150 (100Pz+50K !!) Is 2'15''	900
12x100K Is 3x 1'30'',3x 1'20'', 3x 1'30'', 3x 1'15''	1200
800 (100Mn + 100K tech.) pl. + šn.	800
4x150 (100Pz + 50K!!) Is 2'15''	600
200vypl.	200
	7100

**Neděle 27. 3. 2016 - dopol.**

R. 600libo+ 8x50 (25Hz + 25K,25Hzn+ 25Z) lo 10''	1000
4x 1000 (400Kr pac. + 200Pz + 8x50 M,Z,PrMn,K pl. !! ) Is 5'30'' + 3'30'' + 1'	4000
15x100 (4x100K + 100Zn) Is 1'20''	1500
vypl.	
	6500

**celkem za týden**

<b>fází :</b>	<b>13/ 3 SP</b>	<b>hodin :</b>	<b>23,5/ 3 SP</b>	<b>metrů :</b>	<b>74 200</b>
---------------	-----------------	----------------	-------------------	----------------	---------------