

VT RD st. juniorů Nymburk 18. - 26. 9. 2015

Tréninková skupina - Libor KOHUT:

Michaela Trnková, Adéla Vavřínová, Markéta Navrátilová, Michaela Navrátilová, Miroslava Martinková, Kateřina Kašková, Kateřina Michálková, Lucie Matošková

Poznámky: Tc – tech. cvičení
i 30''- interval v 30 s
150 – 150 m plaváno svižně
25 – 25 m ostře
KH - kraul hypoxicky
100~ - vyplavání
N- nohy, R-ruce
MNPI – motýl nohy ploutve
KRH5-7 kraul ruce hypoxie (nádech na 5tý a 7tý záběr)
4' - interval v 4 minutách
VL - vlastní (1. plavecký způsob)
F – fártlek, **25** – ostře, **50** – svižně,
Mpyr-malá pyramida 500 (25D-50Z-75P- 100K-75P-50Z-25D)
Mpyr-malá pyramida 250 (25D-50Z-75P- 100K)
Vpyr- velká pyramida 800(50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D)
Vpyr- velká pyramida 500(50D-100Z-150P-200K)
Hyp. pod H₂O – hypoxie pod vodou
KKD – kraul kontrolované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)
Obr! – obrátky ostře
10/20~ - deset záběrů ostře + 20 záběrů lekce
d.z. – délka záběru
Šn - šnorchl

Pátek

I. fáze	II. fáze
příjezd	Měření prof. Motyčka SP 1,5 hod
Celkem: m	Celkem: m

Sobota

I. fáze	II. fáze
600R, 20x25 M,Z,P,K i 30-35 8x 100 KN á 10'' 8x 100 KH 5-7 á 15'' 4x 200 M/Z á 20'' 4x 200 P/K á 20'' 2x 400 Z PC 2x400 PZ (25 +25~) 800 K Šn. á 12' 400~	600R, 12x50 KHZ 8x100 M (25vl pod vodou+ 25S+ 50vl Z), 8x 25K 3 km TEST !!! 1000~
Celkem: 7 100 m	Celkem: 6 200 m

Neděle

I. fáze	II. fáze
600R, 10x100 KKD á 1'40" 2x400 N 1. K 2.Z 16x25 M á 40" 100 PZ i 10", 800 PZ + 4x25 M 300 PZ i 20", 600 PZ + 4x25 Z 500PZ i 30", 400 PZ + 4x25 P 700 PZ i 30", 200 PZ + 4x25 K 600~	600R, 20 x 25 KH i 30" 1500 (25M+75K) + 4x25 start +75~ 1500 (25P+75K) + 4x25 start +75~ 1500 (25Z+75K) + 4x25 start +75~ 400~
Celkem: 7 300 m	Celkem: 7 000 m

Pondělí

I. fáze	II. fáze
600R, 16x25 vl pod vodou pl 6x200 (L. Kšň , S. Zpc) 4x25 vl pod vodou start 100K-50M-100K-50Z-100K-50P-100K-100PZ á 5" 4x25 N vl 100K-100M-100K-100Z-100K-100P-100K-200PZ á 10" 4x25 N vl 100K-50M-100K-50Z-100K-50P-100K-100PZ á 5" 4x25 N vl 6x200K (1. Stupň. , 2.DZ, 3. H5) 4x100PZ (25N + 75S) 600~	600R, 4x1000 (10x50 TC + 500 PL)
Celkem: 6 600 m	Celkem: 7 200 m

Úterý

I. fáze	II. fáze
600R, 16 x 25 K,Z,P,D á 30" 16x50KR á 50" 8x100Kšň á 1'30" 4x200Kpc á 2'50" 2x400Kšň pc á 5'20" 4x200K á 2'45" 8x100K á 1'35" 16x50K á 45" 600~	600R, 6x200 (25+25~) vl L. nohy S. ruce 8 x50 vl (25+25~) 8x200 hl test!!! 2x400 ~
Celkem: 7 200 m	Celkem: 4 600 m

Středa

I. fáze	II. fáze
600R, 4x100 PZ, 400ZR, 400vl Z 4x200 (175 KH5 + 25) 4x (200-150-100-50) M,Z,P,K á 20" 15" 10" 1' 3x300 Pc KH5/Z/KH5 4x (100-75-50-25) M,Z,P,K á 10" 10" 5"	600R, 400vl Z pl 16x50 TC M,Z,P,K 8x100K PIšň 4x200 Z Pc TC/S 2x400 PZ Pl (75TC+25S) 4x200 (75N+25S) 8x100 KKd 800 (25sculling +75S)
Celkem: 6 700 m	Celkem: 6200 m

Čtvrtek

I. fáze	II. fáze
600R, 4x100 PZ, 8x100M Pl vlnění 3x(6x200+400N) 1.K á 3' 2.K Pc á 2:50 3.K Pl á 2:40 600 ~	600R, 20x25 M,Z,P,K 4x (9 x 100) 2+1HI K,Z,KPc,Z, 200~
Celkem: 7 400 m	Celkem: 5 700 m

Pátek

I. fáze	II. fáze
600R, 20x25 (K,Z,P,M) 9x100 Kn (2+1) 6x100 (75KH+25vl) 4x (100K+ 100PZ, 200K+ 100PZ, 300K+ 100PZ) 1500 Pl Šn (200K+ 100Kn)	600R, 5x200 (25 + 25~) Dvl, 4x (8x50 Pc) M,Z,P,K d.z. + 50~ 3x (3x200) + 100~ 1. M/Z 2. Z/P 3.P/K 4x (4x25) M,Z,P,K 200~
Celkem: 7 600 m	Celkem: 6 700 m

Sobota

I. fáze	II. fáze
600R, 20 x 25 KH á 30'' 4 x 500PZ Vpyr i 8'15'', 200~ 3 x (400 - 300 -200 - 100) + 100~ K,Z,KPL 400~PIN	ODJEZD
Celkem: 7 000m	Celkem: m

Celkem za týden

Metrů : 100 500

Hodin : 33 + 12 SP

Fází : 15 + 12 SP