

RD junioři – Nymburk / 18. – 26. 9. 2015

Boris Neuwirt

Pátek 18. 9. 2015 - 0,0 km

Skupina:	2. fáze 13,30 - 15,45
Tréninková skupina: Barbora Seemanová, Edita Chrápavá, Barbora Janíčková, Dominika Geržová, Kateřina Burianová, Tereza Duchoslavová, Nikol Paulová, Klára Šimánová Sucho 14,00 - 18,00	Trénink bez vody Měření účinnosti záběru vybraných juniorských reprezentantů
Celkem: 0000 m	

Poznámka: HL - hlavní zp., No - nohy, R - ruce, PLT - ploutve, K 5 - kraul hypoxie (nádech na 5. záběr), i 30"- interval 30 vt mezi jednotlivými úseky, S - souhra, ~ = vyplavání, hypoxie (nádech na 3., 5., 7., 9. záběr), PAC-packy, TC - technické cvičení, L - lichá, S - sudá, V Pyr - velká pyramida (50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D), 25 - ostře, ↑S- nahoru souhra, ↓PAC- dolů packy, M Pyr-malá pyramida (25D-50Z-75P-100K-75P-50Z-25D)

Sobota 19. 9. 2015 - 14,0 km

1. fáze 9,30 - 11,00	2. fáze 15,45 - 18,00
R 500 LIBO / 12x50 K-Z-P-D is 50"/ 100~ 10x(75 K PAC + 25 N M) 1'45" K / 200~ 10x50 HL 2' MAX akcelerace 6 záběrů ze splývavé polohy na hladině (a 15" zadržovaný dech) 3 x 500K PAC i 1'10" / 1x 800 K PLT / 2x400 PZ/4x200 HL-2.způsob/ 100~/	R - 8x100PZ (R-N-R-N) opačně, 400RK, 400 TC libo, 8x50hypox TEST č. 1 3000m kraul 400~ 2x200No Z/D střídát / 20x50 D PLT/K PLT is 50" 300~
Celkem: 6900 m	Celkem: 7100 m

Poznámka: Před snídaní 10' rozklusání
sucho 14,00 - 15,15 kruhový trénink

Neděle 20. 9. 2015 - 28,6 km

1. fáze 6,00 - 8,30	2. fáze 13,30 - 15,30
R - 250R, 250No, 10x50 (3-11) 5x100RK is 1'30" + 300NoPZ/5x100RZ is 1'40"+300HL TC/ 5x100HL (25No+75souhra)+300K pac/5x100HL (50TC+50↑)+300TC P-Z-D/5x100K PLT is 1'30" + 300No HL/ 5x100PZ(No posun) is 2' +300K 5-7-9/5x100K PAC is 1'40" +300No libo/5x100PZ opačně +300~	R 600 LIBO /12 x 50 D, Z, P, K is 1' / 100~ 12 x 100 (25No-50TC-25) i 15" (6xK/3xP/3xZ) / 200~ 5 x 400 PZ M Pyramida i 1' / 200~ 12 x 100 DZ-ZP-PK-KD i 15" / 200~ (50+50/75+25/25+75) 600TC+No+sculling ~ + 4x25MAX netradiční + 25~ / 100~
Celkem: 7400 m	Celkem: 7200 m

Poznámka: sucho 10,00 - 11,00 kruhový trénink
sucho 16,30 - 18,00 holky basket

Pondělí 21. 9. 2015 - 37,2 km

1. fáze 8,30 - 11,00	2. fáze 15,45 - 17,30
R - 250 R, 250 No libovolně 8 x 50 K Hypox na 9, 11, 9, 11 is 1' 2x 800 1. 200RK-200NoP-200TCZ-200RP 2. HLAVNÍ 200PAC-200PLT+PAC-200PLT-200No 200~ / štafety 8x25, M, Z, P, K / 200~	R - 5 x 100 PZ (R, No, S, R, No) 6x100 HL TC is 2'15" 50-75m svižněji / 100 ~ 12x100 No HL is 2'15" 3+1, 2+1, 1+1 / 100 ~ / 12x100 K 1'25" - 1'40" sudá 25 M + 75 K 10x50 No HL is 1' 1+1, 2+1, 3+1, 1 volně 200 ~ 3x150, 3x100, 3x50 HZ nebo K 2:15, 1:40, 55" / 300 ~
Celkem: 3100 m	Celkem: 5500 m

Poznámka: Před snídaní 10' rozklusání
sucho

Úterý 22. 9. 2015 - 50,3 km

1. fáze 6,00 - 8,30	2. fáze 13,30 - 15,45
R - 1000 Libo ↑PLT 4x50 i 10"/ 3x100 i 15"/ 1x200 i 20"/ 400 i 40" / ↓PAC 400 i 40"/ 1x200 i 20"/ 3x100 i 15"/ 4x50 i 10" nahoru K, dolů 2.způsob/ 400~/ 5x200Pz / K is 3'15" - 2'50" /100~/ / 9x100K PLT/PAC / 100~/ /12x50 (pod vodou + stupňovaně) / 800~	R 400RK / 400TC Hlavní / 4x 100Pz (R-No-R-No) 10x50 (PV + ~) / 300 ~ TEST č. 2 8 x 200 HL is 4'30" / 600 ~ 30x50 i 20" 5x(DZ-ZP-PK-KD-HL-NEJSLABŠÍ) vždy 25No + 25 souhra / 300~
Celkem: 7100 m	Celkem: 6000 m

Poznámka: Sucho: 10,00 - 11,00 kruhový trénink

Středa 23. 9. 2015 – 61,4 km

1. fáze 8,30 – 11,00	2. fáze 15,00 – 17,00
R -500RK/500TC hlavní/5x100Pz R-N-S-N-R ↑PLT 8x50 i10"/4x100 i15"/2x200 i20"/400 i 30"/800PZ R+S/↓PAC 400/2x200/ 4x100/8x50 i 10" nahoru K, dolů Z/ 200~/ 300 sculling 4 x 200(1.HL /2.PZTC/ 3.HL /4.PZTC/ 5.HL /4. PZTC) i 30" 300~	R – 5 x 100 PZ (R, No, S, R, No) / 100~ 8 x 50 K Hypox 5, 7, 5, 7 is 1' 2x 1000 1. PZ 100R-200No-400TC-200R-100No 2. K 250PAC-250PLT+PAC-250PLT-250No 12 x 50 (25 PV + 25~), 300~
Celkem: 7100 m	Celkem: 4000 m
Poznámka: sucho 14,30 – 15,30 basketbal	

Čtvrtek 24. 9. 2015 – 75,0 km

1. fáze 6,00 – 8,30	2. fáze 13,30 – 15,15
R 4x100PZ, 4x50 No HL, 200 ~ 16x (25 M nebo Z nebo K s vyvlněním <u>15m</u> + 25 ~) 1' 10" 10x100 D – Z – Pz is 2', 3xS, 3xPAC, 7xpiškot 100~ 16x50 PZ is 55" vždy 4x stejný způsob, plavat 25 S+ 25 No střídat 25 No + 25 S atd.... 100~ 4x(2x100 HL TC, 200 PAC HL) i20" / 200~ 8x50cvičení pocit / 200 No PZ / 300~	R 300 RK / 300 TC HL / 10 x 50 K, Z is 1 / 100~ 5 x (10 x 100) 1. K PLT is 1'25" 2. HL is 1'50" 3. K PAC is 1'30" 4. PZ is 1'40" 5. K PLT is 1'25" Oddech mezi sériemi 1' - 2' 400 (100 ~ /200 TC/100~) / 10 x 50 Hypoxie (PV-7) is 1' 200~
Celkem: 6300 m	Celkem: 7300 m
Poznámka: sucho 10,00 – 11,00 kruhový trénink	

Pátek 25. 9. 2015 – 89,2 km

1. fáze 8,30 – 11,00	2. fáze 15,45 – 18,00
R – 500 / 10 x 50 1. / 2. Způsob is 1' 3 x 500 K i 45" (300/5/+100TC+ 100) + 200~ 5 x 300 i 30" L. D PLT (N/TC/S) is 4'45" S. Z PAC + PLT (N/TC/S) + 100~ 10 x 150 L. D/Z po 75m S. P/K (25No-25TC-25S) is 3' 200~ / 20 x 50 K (4-3-2-1-0) / 200~	R 400 Libo / 8x50 (25PV+25~) / 200~ 8x100K is 1' 40"/200~/8x100K is 1'35"/ 200~/ 8x100K PLT is 1' 30"/200 ~/8x100K is 1' 25" /200~/ 8x100K is 1' 20" /200~/ 4x200 D-Z-P-K is 4' (50No + 150 stupňovat) / 200 TC + ~
Celkem: 7200 m	Celkem: 7000 m
Poznámka: sucho 14,30 – 15,30 míčové hry	

Sobota 26. 9. 2015 – 94,3 km

1. fáze 6,00 – 8,00	
R – 250R+250No libo/ 5x100Pz opačně/300 pocit/200No vlnění – měnit polohy 3x1000 (100No+200TC+300No+400packy+šnorchl) / 600~ (200volně+200pocit+200TC)	
Celkem: 5100 m	
Poznámka:	
Kilometráž 94,3 km	