

VT ml. junioři Plzeň

18. – 25. 3. 2017

Tréninková skupina - Libor KOHUT:

Hlobeň Adam, Kratochvíl Josef, Procházka Roman, Čejka Jan, Mařátko Vojtěch, Grupáč Radek,
Janeček Vojtěch, Tomandl David

Poznámky: TC – tech. cvičení
 i 30'' - interval v 30 s
 i 4' - interval v 4 minutách
150 – 150 m plaváno svižně
25 – 25 m rychle
25max. – maximální úsilí
 ↓**desc.** – plavání sestupnou rychlostí
 ↑**stup.** – plavání stupňovanou rychlostí
DZ! – plavání na délku záběru
 KH - kraul hypoxicky
 100~ - vyplavání
 N- nohy, R-ruce
 MNPI – motýl nohy ploutve
 KRH5-7 kraul ruce hypoxie (nádech na 5tý a 7tý záběr)
 tempo 200!! – cílový čas 50m je roven času 50 z 200m závodního tempa
 HL - 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
 25↓ H₂O – 25 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

Sobota	
I. fáze	II. fáze
Příjezd	400R, 8 x 50KH i 1' 8 x 100 K šn i 1'40'' 3 x (200 + 4 x 50) N HL, i 4'15'' a 1' 10'' + 1' konec série 16 x 50 TC HL á 10'' 3 x (4 x 50 ↑ stup. + 50 max. + 50~) HLP1, i 1' 15'' + 1' konec série 10 x 100 K/Z
Celkem: m	Celkem: 5 500 m

Neděle	
I. fáze	II. fáze
800 K šn. i 12' 8 x 50 ↓desc. HL i 1' 10'' 2 x 25 V1 ↓ H ₂ O + 25~ 2 x (8 x 50 [<u>4x15</u> , <u>2x25</u> , <u>1x50</u> + 50~]) HL i 2' 200~ 3 x (400KRG + <u>4x50HL</u> – tempo 200!!) i 6' + 2' 10 x 100 K – HLTC i 1' 50'' Technika!!!	400R, 8 x 100 KKD 4 x 100 N ↓desc. HL i 2' 10'' 8 x 50 K i 1' 400 TC 6 x (100K + <u>50 max.HL</u>) i 2' + 4' 200~ 4 x 100 NPL K,Z,D i 1' 45'' <u>4 x 50 max.</u> N HL i 3' 6 x 200 KPC šn i 3' Technika, délka záběru!!!
Celkem: 5100 m	Celkem: 5400 m

Pondělí	
I. fáze	II. fáze
400R, 20 x 50 K,Z Pl i 50''- 55'' 4 x 200NVL (<u>25</u> +25~+ <u>50</u> +50~+ <u>25</u> +25~) á 20'' 800 K + 7 x 100 ZPC i 12' + 1'40'' 600 K + 5 x 100 P Pl i 9' + 1'50'' 400 K + 3 x 100 DPl i 6' + 1'40'' 200 K + 1 x 100 Pz i 3' + 1'40'' 5 x 100~	4 x 200 K i 3' 30'' DZ!! 8 x 50 ↓desc. HL i 1' 10'' 2 x 500 K šn i 6' 30'' 2 x (<u>6 x 50 NHL</u>) 1' 15'' 2 x 500 ZPC i 7' 30'' 4 x (4 x 50 [<u>10</u> /20 K,Z nebo <u>5</u> /10~P,D] + 200 TC HL) i 1' 20''
Celkem: 6300 m	Celkem: 5400 m

Úterý	
I. fáze	II. fáze
6 x 100 K i 1'40'' 4 x 100 PZ i 1'45'' 12 x 50 HL ↑stup.do 90% i 1'15'' 8 x <u>100 HL max.</u> + 200K ~ i 5' 4 x 500 PL L.K/Z, S. TC/N D	5 x 100 K i 1'40'' 10 x 50 D/P i 1'10'' 8 x 50 ↓desc. NHL i 1' 15'' 5 x <u>100 NHL max</u> i 2' 100 NHL lehce i 3' 200~ 5 x <u>100 RHL max</u> i 2' 100 RK lehce i 3' 200~ 10 x 150K (125 lehce + <u>25 max</u>) i 2'30'' 2 x 100 Pl Z ~
Celkem: 6000 m	Celkem: 5500 m

<i>Středa</i>	
I. fáze	II. fáze
6 x 250 (200 KR + 50 N libo) i 4'	400R, 8 x 100 L.K, S. TC HL 4 x 100 N ↓desc. HL i 2' 15''
4 x 800 Kšn i 12'- 14' 400 PZPI TC i 6' 30''	8x100 Step test 1.-3. 80% i 2' 4.-5. 85 % i 2' 30'' 6. 90% i 3' 30'' 7. 95% 800K lehce i 20' 8. 100% 800K lehce 4 x 200 Z Pl
Celkem: 6300 m	Celkem: 4800 m

<i>Čtvrtek</i>	
I. fáze	II. fáze
400R, 12 x 50Z Pl. i 50'' 8 x 100 K i C25'' 4 x (6 x 50 [2 x 10, 2 x 20, 2 x 30] + 100~) 1000 NHL čas!! 200~	600R, 8 x 100 KH 5-7 i 1' 25'' 8 x 50 ↑stup HL 3x 200 HL 80%, 85 %, 90% i 5' 50 HL max.!!! i 2' 250K lehce i 5' 3,3 100 – 200 – 300 – 400 K 10'' + 1' 100 – 200 – 300K 10'' + 1' 100 – 200K 10'' + 1' 100 200~
Celkem: 4600 m	Celkem: 5500 m

<i>Pátek</i>	
I. fáze	II. fáze
600R (200K, 200Z, 200 libov.) 4 x 200 KR i 3:30 8 x 50 ↓desc.HL 1 – 4 10 x 100 N HL i 2'15'' 2 x (8 x 50, 4 x 100, 2 x 200, 400) K, KPl i 50'', 1'25'', 2'45'' 4 x 100~	4 x 200 K/Z 3x200 Hl Desc 1-3 i 3' - 3'30'' 4x 200HL d.z. i 3' - 3'30'' 50HL 90% i 2' 50HL MAX i 3' 4x (400K i 5'45'' + 2x100 PZ 1'40'') + 1' 4 x 100~
Celkem: 6400 m	Celkem: 5400 m

<i>Sobota</i>	
I. fáze	II. fáze
200m K i 3'30'' 4x100 KR ↓desc 1-4 @1.40m 800 K i 12' 4x50 HL ↑stup i 1' 800 KPI S/TC i 13' 4x50 NHL ↓desc 1-4 i 1.15'' 800K šnPC i 12' 4x50 25↓ H2O / 25 ~ i 1.15'' 800Z PC i 13' 4x50 HL 15max. i 1' 800m šnP1 i 12' 4x50 posl. 15max i 1' 200~	Odjezd domů!!!!
Celkem: 5800 m	Celkem: m

Celkem za týden

Metrů : 77 000

Hodin : 27

Fází : 14

Hodin SP : 8

Fází SP : 9