

VT reprezentace starších juniorů; Olomouc 24. 2. - 4. 3. 2017

trenér: Petra Škábová

tréninková skupina: roč. 1999: Ondřej Gemov (SIPI), Tomáš Ludvík (LoBe), David Noll (Boh)
roč. 2000: Miko Dušan (LoBe), Svoboda Kristián (PKPí), Čermák Václav (RPI), Jakub Lahoda (SKS), Barbora Seemanová (MoP), Klára Šimánová (LoTr)

pátek 24.2.

odpoledne 16.15-18.00h

Rozplavání

800R, 800n (25+25,50+50,75+75,100+100,75+75,50+50,25+25) ...
... vždy první úsek Kn + n (1.); 400TC (1.)

Main set

4 x (200K TF 23-24 st.2'45 + 50 (1.) TF 28-29 st.45'')

Vyplavani

200V; 1200pac (75Z+25M n. P) TF 22-23; 200V

CELKEM = 5 600 m

sobota 25.2.

ráno 9-11.30h

Rozplavání

R. 500libo + 500n lib (50 + 50 volně) + 500 scull ploutve

Main set

2x (600K + 500PZ + 400K + 300(1.) + 200K + 100ZS) TF 24-25
4x 150 (100K Tc. + 50 N (1.zp)

Vyplavani

1500 (100Z + 50Mn na zádech) ploutve; 200 vyplavat

CELKEM = 8 000 m

sobota 25.2.

odpoledne 16-18h

Rozplavání

400 rozplavat, 200T lib+200 lib N, 4x25 scull, 4x25 lib pod vodou
400 K paže packy snorchl, 8x25 N s ploutvema pod vodou sprint i-40"
200 vyplavat (WC)

Main set

12x50 PŽ (4xpo 1, 4x po25, 4x po 1)

i-1'20"-25"-30"-20" / i-1'25"

200 vlnění+200 Z soupaž - ploutve, lehce

20x50 N 4xHZ+1x2, i-55"

150 PpDN+150K pěsti - lehce

8x200 HZ/PZ

Ostré krátký interval krauleři 2'30" / 2'50", ostatní 2'40"/2'50"

Vyplavani

200 vyplavat

Intenzita

CELKEM = 6 500 m

neděle 26.2.

Ráno 9-11:30

Rozplavání

400 rozplavat,

4x100 PZ technika po 1, 4x50 K i-45"

4x100 PZ Nohy po 1, 4x50 K i-45"

200 - 25 lib pod vodou + 25 vyplavat, 100 vyplavat

8x100 K i-1'20"

200 Z soupaž+200P dvojtempo+200 vyplavat

Main set

5000 K

Po každém kilometru 20 rest a měření tepovky

Cele plavané na max 150 tepovce, 20"-cca 23-25 tepů max

Vyplavani

400 vyplavat

CELKEM = 8 700 m

neděle 26.2.

Odpoledne-VOLNO

pondělí 27.2.

Ráno 9-11:30

Rozplavání

400 rozplavat, 4x50 T, 200 lehké N lib

4x50 (25T+25cely) lib , 400 Kp šnorchl lehce dlouze

4x50 K tempo i-45", 4x100 K tempo i-1'25", 300 vyplavat

Main set

20x50 K i-50", 100 lehké N

10x100 K i-1'30", 100 T cvičení

5x200 K i-3', 100 vyplavat

Cele plavane prvních a posledních 10m úseku MAX. Zbytek lehké tempo

Endurance: 3x400 K i-5'45" tepovka nepřesahuje 25 tepu na 10"

Vyplavani

500 vyplavat (N,T, libovolně)

CELKEM = 8 000 m

pondělí 27.2.

Odpoledne 16:30-18:30

Rozplavání

400 rozplavat, 2x50 N, 4x50 T PZ,
6x50 (25 K/25PZ) cely, 50 vyplvat
8x25 N ploutve sprint pod vodou i-40", 150 vyplvat

Main set

3x(10x50 HZ+200 lehké lib Nohy
i-krauleři po 10 45"/40"/35"
Ostatní i-50"/45"/40"
Pull set - 10x150 (100p+50 cely) 1xHZ, 1xK
I- HZ 2'40", K 2'20"
Skill set - 5x 200 (150 T+50 cely) PZ po 1+1xlib
Bez intervalu sami cca 10" mezi

Vyplavani

200 vyplvat

CELKEM = 6 300 m**úterý 28.2.**

Ráno 8-10:30

Rozplavání

400 rozplavat, 6x50 N snorchl, 6x50 P (dvojtempo/Z soupaz)
6x50 K tempo, 200 vyplvat

Main set

4x(10x100 K mezi 3-4 serii 1' rest)
10x i-1'30" dlouhé lehke tempo
10x i-1'25" stále dlouhé lehke tempo přidat na síle
10x i-1'20" intenzita
10x i-1'15" zóna 4
800 s ploutvema lehce (technika vlneni N -libovolné)
6x150 paže (2xK+1xPZ bez K) i-2'15" / 2'30"
6x150 Nohy (2xK+1xPZ bez K) i-3'15"

Vyplavani

200 vyplvat

CELKEM = 8 300 m**úterý 28.2.**

Odpoledne 14-16h

Rozplavání

400 rozplavat,
4x26T, 4x25 N, 4x75 PZ/K
8x25 N pod vodou ploutve sprint i-40"
200 vyplvat

Main set

12x200 as (. 3x(4x200 po sérii 1' rest) na konci 100 vyplvat
Krauleri i-po sérii 2'40"/2'55"/3'10"
Ostatní - 2'50"/3'05"/3'20"
David Noll - 4x100
Prodlužujeme interval / zrychlujeme / kvalita
Kick set - 3x 200 PZ N každá 50 začíná 15m MAX zbytek tempo
endurance - 400 K i-5'45" + 4x100 K i-1'25" (držet tep do 25 za 10")
Lehke plavání - 500 s ploutvema N /T
Sprint set - 4x100 HZ 25 MAX se startem +75 vyplvat

Vyplavani

200 vyplvat

CELKEM = 6 400**středa 1.3.**

Ráno 9-11:30

Rozplavání

400 rozplavat, 100T-200N-100T libovolné
6x50(25lib pod vodou+25 N na zádech / 50 cely libovolné)
5x100 lehke tempo K na 4 toho, 200 vyplvat

Main set

6x800 K
8x100 K i-1'20" + 800 K ploutve snorchl lehke dlouhé tempo
8x100 K i-1'20" + 800 K negativně split (70%/100%)
8x100 K i-1'20" + 800 K na čas all out
200 vyplvat
David Noll - 1 série stejně a pak 8x100+400+ vyplavani
6x50 ploutve (25 lehce +25 ostré do rychlosti s dobrý finiš) lib eliminovat K

Vyplavani

4x100 T/N, 200 vyplvat

CELKEM = 8 000 m**středa 1.3.**

Odpoledne VOLNO

čtvrtek 2.3.

Ráno 8-10:30

Rozplavání

400 rozplavat,
4x150 (50N+100T /100T+50N)
3x100 PZ (1xN/1xpaze/1xcely)
4x50 K tempo i-45", 200 vyplavat

Main set

4x500 ploutve lehke tempo těm 21-24 za 10"
(200K+100PZ+200K)
4x(400K+200K negativně splits 70/100%+200 N or T lehce)
600 ploutve (100cely/100N/100 technika)

Vyplavani

500 vxplavat libovolné pomůcky

CELKEM = 8 000 m**čtvrtek 2.3.**

odpoledne 14-18h

Rozplavání

400 rozplavat
4x75 (25N + 50T) PZ po 1, 4x75 (25 scull + 50 celej) libovolně
4x50 K tempo, 50 vyplavat, 8x25 N pod vodou sprint ploutve i-40''
150 vyplavat

Main set

4x (4x100 + 200 lehké N) 2 serie bez startu, 2 serie ze startem
1 seire tempová krátký int 1'25'' všichni K
2-3-4 serie HZ a po serii se prodlužuje interval a zrychlujeme do MAX
100 vyplavat n akonci celé serie
2x(25D+50Z-75P-100K po serii 30řrest, mezi usekama 10sec), 50 vyplavat
4x200 PZ N po 1 + 4x25 N na MAX na čas, 50 vyplavat

tempový úsek

Vyplavani

2x300 lehce s ploutvema /75 celý + 25 T cvičení)
200 vyplavat

CELKEM = 6 300 m**pátek 3.3.**

ráno 9-11:30

Rozplavání

400 rozplavat
3x (100p+100N) Z,P,K 4x50 T cvičení, 4x50 K tempo (vše na č tého)
200 vyplavat

Main set

2x400 K i-5'45'', 4x200 K i-2'50'', 100 vyplavat
6x100 K i-1'20'', 8x50 K i-45'', 100 vyplavat
9x100 N HZ zrychlovaně po 3, 1-3 i-2', 4-6 i-2'15''7-9 i-2'30'' MAX, 100 vyplavat

serie int. Do TF25
hlídat časy a zrych. po 3**Sprint set**

4x(2x100 K i-2'15'' (1x100 MAX se startem+1x50max se startem+50 vyplavat,100 vyplavat)

lehké plavání

1000 (200K hypox 3-5-7-9, 200 K PpDN or Z soupaž + 200 K hypox 3-5-7-9- +
200 PpDN or Z soupaž + 200 K hypox 3-5-7-9)

Vyplavani

200 vyplavat

CELKEM = 7800 m**pátek 3.3.**

odpoledne 16-17:30

Rozplavání

400 rozplavat, 100T-200N-300p, libovolně rozplavat
4x50 K tempo, 50 vyplavat, 8x25 N ploutve sprint pod vodou i-40'', 150 vyplavat

Main set

10x75+10x50+10x25 HZ, krátké intervali K- i-1'55'', 50 - i-40'', 25- i-20''
ostatní 75 - i-1'05'', 50- i-50'', 25 i-25''
200 vyplavat

Quality set

3x(200 lehce + 2x50 HZ max se startem mezi 10sec, simulace závodu)
100 vyplavat

Vyplavani

600 (200 vlnění+200 K šnorchl+200 libovolné pomůcky)
200 vyplavat

CELKEM = 5 100 m**sobota 4.3.**

ráno 8-9:30

LAKTÁT TEST

rozplavaání předzávodní cca 1000 m
8x200 HZ se startem
800 vyplavat

CELKEM = 2600 m**CELKEM ZA SOUSTĚDĚNÍ = 95,6 Km**