

VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ
MALLORCA 9.4. – 17.4.2018

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Družstvo :

- 01. VOJTĚCH JANEČEK**
- 02. VOJTĚCH NETRH**
- 03. VOJTĚCH MAŽÁTKO**
- 04. RADEK GRUPÁČ**
- 05. LÝDIE ŠTĚPÁNKOVÁ**
- 06. KATEŘINA LAŇKOVÁ**
- 07. HELENA BLÁHOVÁ**

Trenér : ROMAN ECKERT

Úterý – 10.4. – ráno – 07:00 – 09:00

Rozpl.100Mcv.,150Z,200P,250K;8x300(75P+100K+75P(20´);100volně;200P.n,
300Pp.,400Pcv.;10x150(100PZ + 50P(15´);100volně;20x50K hypo šnorchl
ploutve nebo na 7(50´);
300vyplavat. **C – 7000m**

Úterý 10.4. – odpl. 14:00 – 16:00

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;16x50Pcv.Ps,Pcv.Pmax.(1´);
8x100P + 100K+50PZ(20´);100volně;24x50P(po 8 1:05,1´,55´);100volně;
12x100PZ obráceně +50P(15´);200vyplavat. **C – 6800m**

Středa 11.4. – ráno 07:00 – 09:00

Rozpl.300K,400PZ pyramida,300P;200vl.n,300vl.cv.2x; 5 x400P(8´);
200volně;18x50ploutve(1´)(2P,1Z,1vlnění na zádech);
600vyplavat. **C – 5300m**

Středa 11.4. – odpl. 14:00 – 16:00

Rozpl.200K,100Pn. 3x;;28x50 2P,2K(55´);1500K packy fártlek(6 + 8);
8x250PZ(25M,50Z,75P,100K(20´)100volně;20x50 3K,2 vl.
ploutve(50´);200vyplavat. **C – 7000m**

Čtvrtek 12.4. – ráno 07:00 – 09:00

Rozpl.600K;12x50P.n.(1:05´);800P M,K nohy po 100m ploutve;
21x100(75K+25M,Z,P)(1:40);100volně;21x100(25P+75K,50P+50K,
75P+25K)(1:45´);300vyplavat. **C – 6600m**

Čtvrtek 12.4. – odpl. – 14:00 – 16:00

Rozpl.2x400PZ pyramida.;
100vln.;100vl.cv.3x;16x50(1PZ,2P,1K(55´);100volně;
12x100P(1:50´);100volně;8x50Mvlnění+50P+50P ostře ploutve(2:45´);
100volně;8x(50Pcv.+100hypo+50PZ ostře(3:20´);100vyplavat. **C – 6800m**

Pátek 13.4. – ráno 11:00 – 13:00

Rozpl.200K,200vl.cv.2x.;10x100(25Pcv+25Pn.+25Pcv.+25Pmax.(20´);
1km K šnorchl+packy tempo;100volně;300P.p.;200Kn.;
12x100P po 4(2:05´,1:55´,1:45);100volně;600PZcv, po 150m;
12x50P+1M ploutve(1´); 300vyplavat **C – 6200m**

Pátek 13.4. – odpl. 18:00 – 20:00

Rozpl.9x100PZ,K,Z(10´);8x100Pn,p(15´).;100vol.;
800K(30´),4x200PZ(20´);2x300P(20´),6x100PZ(15´);100volně;
12x100 ploutve(25 hypo+50K+25P max)(2´);
300vyplavat. **C – 6200m**

Sobota 14.4. – ráno 09:00 – 11:00

Rozpl.300K,200Mvlněná.300K;;16x50Kn.ploutve šnorchl(1');10x400K ~1-4 packy,5-7ploutve,8-10solo(6');
400 vyplavat

C – 6200m

Sobota 14.4. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.800PZpyramida;6x500K (1,3,5 packy(7');100volně;6x300PZ(6')
300vyplavat.

C – 6000m

Neděle 15.4. – ráno 09:00 – 11:00

Rozpl.200K,200P,200Z,;12x50P(25cv,+25ostře)(1');200Pn.,200Pp.;200Kn.;
50P(55'),100P(1:50'),150P (2:45'),200P'3:30'),150P(2:45'),100P(1:50'),
50P(55')+1 PZ 3x mezi 100volně;200PZcv.;24x50P ploutve po 8 (1',55',50');
400vyplavat

C – 6300m

Neděle 15.4. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.200K,400PZ obráceně;12x50P-2n.,1cv.,1ostře (10');800K šnorchl
packy+ploutve;6x200P po 2(3:40,3:30,3:20)100volně;200PZn.,400(4
záběrM+6P);10x100PZ obráceně(1:45');100volně;200Kn.;
20x50 ploutve(1Mcv.,1Mvlnění;1Kcv.,1Pmax.(1');300vyplavat.

C – 6500m

Pondělí 16.4. – ráno 09:00 – 11:00

Rozpl.200K,200PZ,200vl.cv.;12x50M + 100K(2:20');800K fírtlek packy(1-25);
200K n.;12x50M + 100P(2:45');100volně;
20x50 ploutve hypo+K(55');400vyplavat.

C – 6700m

Pondělí 16.4. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.500K;16x50PZpo25m(55');500Pcv.;6x800(1K,1PZpyramida,1P2x)(45');
400vyplavat.

C – 7000m

Úterý – 17.4. – ráno – 09:00 – 11:00

Rozpl.400K,200Pn.,200Pcv.;18x50(3M,4Z,5P,6K)(55');200P.,100Pn.,
100Kn 2x;10x50P max. +start(1:15');200volně;10x50K max. + start
(1:10');200volně;10x50 (25Pmax.+25Kmax.(1:15');600vyplavat.

C – 5000m

**VT – 15 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK
CELKEM NAPLAVÁNO – 95600 m**