

VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ
SPORTOVNÍ CENTRUM NYMBURK 22. – 29.9.2018

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Družstvo :

- 01. DAVID ŘEZÁČ – 03 ÚSTÍ NAD LABEM**
- 02. JAKUB BURSA – 03 LIBEREC**
- 03. VOJTĚCH MATULA – JIHLAVA**
- 04. DAVID KOUTNÝ – NOVÝ JIČÍN**
- 05. TOMÁŠ CHOCHOLATÝ – PLZEŇ**

Trenér : ROMAN ECKERT

Sobota 22.9. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.100M,150Z,200P,250K;8x300(50vl.+200K+50vl.K(30');100volně;
200Kn,300Kp.,400K packy tempo;10x150(100PZ + 50K(20');100volně;
20x50K hypo šnorchl ploutvenebo na 7(50');
100Z,100Mcv. 2x vyplavání

C – 7100m

Neděle 23.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;24x25PZ(30');200PZn,p,cv.,souh.(800);
10x200K+50PZ(3:45');100volně;8x150PZcv.+50K(3');100volně;
10x100PZ obráceně +50K(2:20');12x50K,Zvypl. (55')

C – 8400m

Neděle – 23.9. – odpl. – 14:00 – 16:00

Rozpl.800PZ pyramidu;12x50Kn.ploutve(1');24x25(2M+1K(30');100volně;
6x800K(11');300libovolně vyplavat.

C – 7200m

Pondělí 24.9. – ráno – 08:30 – 11:00

Rozpl.200K,100PZ,100vl.n. 2x;16x50(PZ po 4)(55');1km K šnorchl packy
tempo;8x200PZ(3:10');100volně;16x100K packy polutve(1:30');100volně;
32x50 2styl(55');6x100Lib.vyplavat.(1:50')

C – 8200m

Pondělí 24.9. – odpl.15:30 – 17:30

Rozpl.300K,400PZ,300vl.;250vl.n,250vl.cv.2x;**TEST – 5 x400K!!;**
200volně;800Zvlnění ploutve+cv.Z po 100m;20x25vl.,PZ,K
naplno + 25volně(1');500vyplavat.

C – 6500m

Úterý 25.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.200K,100vl.n. 3x;;24x50 2vl.,1K(55');1500K packy fártlek(6 + 8);
10x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30')100volně;32x50K
ploutve(45');400vyplavat.

C – 8200m

Úterý 25.9. – odpl.14:00 – 16:00

Rozpl.400PZ,200vl.;24x25 2K,1M,Z(30');1000PZsouh,cv, po 250m ploutve;
24x100(75K+25M,Z,P)(1:40);100volně;18x100(25vl.+75K,50vl.+50K,
75vl.+25K)(1:45');200vyplavat.

C – 6700m

Středa 26.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.800PZpyramida.;100vln.;100vl.cv.4x;
5x300(50M+100PZ+100K+50M(40');100volně;12x100(25hypo+75K(1:45');
100volně;10x150K(2:20');100volně;8x200PZ, 200vl.n. ploutve(20')
500vyplavat.

C – 8200m

Středa 26.9. – odpl. 14:45 – 16:15

Rozpl.3x100PZ(10'),200vl.n.2x;20x50PZ po 25m(55');100volně;
Test – 6x100hl.nohy(3');100volně;800 skal,+šnorchl ploutve;
400vyplavat.

C – 4000m

Čtvrtek 27.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.200K,100Kn. + PZ,2styl (900);24x25(1hypo,2K,1M)(30');
600vl.(50cv. + 50souhra);600K(30'),3x200PZ(20');2x300vl.(30'),
6x100nejsl.styl(20');100volně;1Km K packy tempo;200PZn,p,cv.;
10x 50M(55')+100K(1:35')
500vyplavat.

C – 8200m

Čtvrtek 27.9. – odpl. 14:00 – 16:00

Rozpl.600lib.;20x25K,M(30');10x50K,n.šnorchl(55')2x;
1kmK fártlek packy(25ostře+50str');100vl.n,100vl.cv.2x+2 styl;
10x50vl.ostře+25 volně(1:20);50volně;10x50Kostře+25volně(1');50volně;
500 vyplavat

C – 6500m

Pátek 28.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.800PZpyramida;9x400K(1,3,5,7,9packy)(6);100volně;7x300PZ
(50M,75Z,75P,100K-ploutve)(5);100volně;12x100PZ obráceně ploutve(1:45');
400vyplavat.

C – 8300m

Pátek 28.9. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.200K,200P,200Z,200PZ;200vln,200vl.cv.2x;**Test – 8x100K**;100volně;
2x400PZ(40'),600K(45'),2x300PZ po 75m(35'),
400K(40'),2x200PZ(30'),200K(25'),2x100PZ(20');300vyplavat.

C – 6000m

Sobota 29.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.200K,200vl.n.200PZ 2x;22x50ploutve(4M,5Z,6P,7K)(55');100volně;
10x 2x50M,K(50')+150(50K+50M+50K)(2:30) – (3:20');100volně;
1km K fártlek (6 + 8);5x200Kn.ploutve(4');400vyplavat

C – 7400m

**VT – 14 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK
CELKEM NAPLAVÁNO – 101 000 m**