

# VT reprezentace st. juniorů; Olomouc 7.3. - 16.3.2019

trenér:

tréninková skupina:

Dušan Viktorjenik

 Prsaň - Vojtěch Janeček 2001, Vojtěch Netrň 2002, Libor Krpálek 2002, Richard Polásek 2001 - sparing  
 Lydie Štěpánková 2003

DOPOLEDNÍ		DOPOLEDNÍ		ODPOLEDNÍ		ODPOLEDNÍ			
den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty	den	hodina	tréninková náplň	metry	minuty
<b>Čtvrtek</b> 07.03.19 dopoledne							zahájení VT 18:00		
<b>Pátek</b> 08.03.19 dopoledne 11 600m	9:45 - 11:30	600vše, 10x150 (25P+100K+25P)tř25, int. 15sec. 100lib 10x100 (25Pt.cv.+50Z+25PZ+1) int15sec., 100lib. 10x50 Pnohy/Mnohy int. 15sec., 100lib. <b>10x25M/P int 20sec. max. 1</b> 300vyplavat	5 200	105		16:15 - 18:00	600vše, 6x200PZ, PZN, PZR, int15sec., 4x50P(start s vjezdem naplno + doplat do 50ky) (100PZ+200Z+300K+400K3+5)tř28 in 1minuta 2x (100P+200PZ+300K)tř30 (100K+200P)tř30 (100motyl)třmax, 300vyplavat	6 400	105
	8:30-9:30	testy kondiční		60		14.30	test - biokinetik		
<b>Sobota</b> 09.03.19 dopoledne 12 600m	09:30 - 12:00	600vše, 400Pt.cv., 10x50(25pod vodou+25P), 100lib., 200P tř30 a víc int2min 2x150P tř30 a víc int1.30 3x 3x100P tř30 a víc int 1 min 4x50P tř30a a víc int30sec po každé sérii 200vypl 800K/Z lehce ploutve, 200vyplavat	6200	150		16:00 - 18:00	600vše, 10x100PZt.cv., ploutve, int15 sec., 100lib 4x(200K ve3.min. + 100PZ v1.45. + 50Pdlouhy skluz + 50P max+50vyplavat + 50 P dlouhy skluz+100PZ v 1.45 + 200K v 3.min) tř 28 1 200 (150 K/Z + 25P+25M) 300vyplavat	6 400	120
<b>Neděle</b> 10.03.19 dopoledne 6 300	9:30 - 12:30	600vše, 16x50(25rychle+25 lehce) v 1.min., 400P t.cv., 100lib. 4x50Pmax. v 1.30 + 25Pmax+25 lehce int1.min. 3x50Pmax. v 1.30 + 2x(25Pmax+25lehce)int1.min. 2x50Pmax. v 1.30 + 3x(25Pmax+25 lehce)int1.min. 1x50Pmax. v 1.30 + 4x(25Pmax+25lehce)int1.min 800K3+5, 400Z t.cv., 200K 10x(50Pmax+50vyplavat) v2.30min 1 000lib ploutve	6 300	150			VOLNÝ PULDEN		
<b>Pondělí</b> 11.03.19 dopoledne 13 900m	8:30 - 11:00	600vše, 600(50P t.cv.+50K lehce), 12x50PZ t.cv. Ploutve, 100lib., 800K tř25 3+5+7 int1min. 8x50nohy M/P v 1min 2x400K tř25 2+4+6 4x100nohy M ploutve 4x200K tř25 packy v 3min 2x200nohy P 8x100K tř25 3+5+7 v 1.30 400 nohy P bez desky 200lib., 10x50Pruce+Mnohy v 1min., 200vyplavání	7 600	150		15:00 - 17:00	600vše, 200Pt.cv., 16x50(25 rychle+25 lehce), 100lib., 40x50 (3xK tř25 + 1xPtř30) v 1min., 100lib 10x (150tř30 v 2.45 min+50Pmax v 1.15 min) 500lib.	6 300	120
				30					
<b>Úterý</b> 12.03.19 dopoledne 11 200m	8:00 - 10:00	600vše, 400Pt.cv., 200(25 pod vodou+25lehce), 100lib. 4x200P (1. lehce, 2. poslední 25m rychle, 3. 50m rychle, 4. 75m rychle) in 30sec mezi 200, 100lib <b>400NohyP max+200Klehce+200NP max+100Klehce+100 NP max.+50Klehce+ 50NP max+200vyplavat</b> 600K/Z lehce, <b>400P max+200lehce+2x200Pmotyl nohy max.+200lehce</b> <b>4x100Pmax v2.30 200lehce+8x50Pmax. +400lehce</b>	6 700	150		15:00-16:30	600vše, 12x150(75N+75R)M,Z,P,K int15sec., 1 500(400K+100P t.cv.), 100lib 6x(15m sprint+35 lehce) v 1min. 200vyplavat	4 500	90
<b>Středa</b> 13.03.19 dopoledne 3 500m		step test 8x200	3 500	90			Volný půlden	0	0
<b>Čtvrtek</b> 14.03.19 dopoledne 12 600m	8:00-10:30	600vše, 12x100PZ od zadu, 400Ptechnika, 100lib 6x200K tř25int15sec. 6x50PNmax v 1.15 1min 4x200Kpacky t.cv. int 15sec. 8x50PNmax v 1.15 1min 2x200K tř25 int15sec. 10x50Mnohy ploutve max. 200vyplavat, 400P/Mt.cv 300sprinty P/M 300vyplavat	7 100	150		14:30 - 16:30	600vše, 16x50(25 rychle ploutve+25vyplavat) 15sec. 100vyplavat 3x(5x100Pmax ve 3min+6x50Pmax v1.30+200vyplavat) 1 000K 3+5+7 lehce	5 500	120
<b>Pátek</b> 15.03.19 dopoledne 11 000m	9:00 - 11:00	600vše, 400(25sculling+25P), 12x50NPZ, 600RPZ, 100lib 12x100PZ ploutve tř26 v1.40, 200vyplav 6x200PZ tř28 ploutve v 3.15, 200vyplav 3x400K/Z/P int 30sec. 200vyplavat	6 500	120		14:30 - 16:30	600vše, 200PZ+1, 200NP, 200P, 200P(25rychle+25 lehce) 100vyplavat 5x100(25sprint+50lehce+25sprint)v2.30min 800P technika 4x50P vždy 15 metru max. v2min 600K/Z 2x (50Pmax+150 lehce), 500lehce	4 500	120
<b>Sobota</b> 16.03.19 dopoledne	9:00 - 10:30	600vše, 10x100(75K+25M) int15sec., 400Pnohy bez desky, 100lib 8x100(25K+25M+50Pna počet temp) int20sec, 200vyplavat	3 100	90					
celkem dopoledne kluci			52200	1155	celkem odpoledne kluci			33600	675
součet za celý VT			naplaváno (m): 85800		voda (min): 1830		suchá příprava: ##### min		