

SCM Severní Morava Nymburk

24.4. – 1.5.2015

Tréninková skupina - Libor KOHUT:

Skupina č.1: Bachan Lukáš, Novák Robert, Švéda Ondřej

Skupina č. 2: Kanalošová Tereza, Matějka Patrik, Havlík Daniel, Knittlová Rozálie, Fadrná Tereza, Šolonková Kateřina, Wojáčzková Michaela

Skupina č.3: Hudcová Marika, Schlosserová Lucie, Kotziánová Bibiana, Malcharová Anežka

Poznámky: Tc – tech. cvičení
i 30'' - interval v 30 s
150 – 150 m plaváno svižně
25 – 25 m ostře
KH - kraul hypoxicky
100~ - vyplavání
N- nohy, R-ruce
MNPI – motýl nohy ploutve
KRH5-7 kraul ruce hypoxie (nádech na 5tý a 7tý záběr)
4' - interval v 4 minutách
VL - 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
KKD – kraul kontrované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)
Obr! – obrátky ostře
10/20~ - deset záběrů ostře + 20 záběru lekce

Sobota – odpoledne

6x200R K, PZ, Z, PZ, P, PZ

6x300PL (2xK + 1HZ tc.)

9x200pac. (2xK + 1HZ tc.)

10x150 (2xK + 2nHZ)

200vypl.

8x100 1,30'' 25 ostře + 75K

200vypl.

7,4km

Neděle – ráno

600 rozpl., 16x50 (L. M/Z, S. P/K) á 55"

6x250 (200PZ á 3'30" + 50K) 100vypl.

8x100 TC (75 + 25S ostře) á 1'50", 100vypl.

2x (50HL á 1' + 200K á 2'50 + 50NHL + 200K á 2'50" + 50HL + 200K + 50NHL) 100vypl.

800K šn PL, 300 vypl.

6,8km

Neděle – odpoledne

600R,

1x(10x50K á 50", 100vypl., 10x50 (M/Z, Z/P á 1') 100vypl. 10x50K á 50" 100vypl.) 100vypl.

800HL (200N + 200TC)

8x200K šn á 2'50, 200vypl.

8x100 ZPC á 1'30, 200vypl., 200vypl.

6,3km

Pondělí – ráno

600rozpl.

8x100NHZ á 2', 200vypl.

8x100RHZ á 1'45, 200vypl.

8x100 (25start + 75vypl.), 200vypl.

3x(400K + 2x150 HZ + 3x50 PZ) + 150vypl.

200 – 400 vypl.

6,4km

Pondělí – odpoledne

600rozpl.

10x100VZ šn PL (25N + TC + 50S) á 1'40

500 TC D kr. PL

10x100VZ šn PC. (25TC + 25S) á 1'45

500TC Z

10x100 šn PC PL. á 1'30"

500TC P

10x100VZ hypox

6,1km

Úterý – ráno

600rozpl.

8x100HL (L. 75TC 25ostře, S 25 + 25vypl.) 200vypl.

3x (400KH 5-7 + 4x50HL á 1' - 1'15"), 200vypl.

8x100HL á 2', 100vypl.

5x200 (150H 10" + 50HL), 200vypl.

8x100(75H 5" + 25), 200 – 400 vypl.

6,9km

Úterý – odpoledne

600rozpl.

16x50KH á 10"

2x(8x50K á 10" + 2x(25HL + 25vypl.) + 100vypl.)

400TC HLZ

8x(25NHL + 25 NK) á 15", 200vypl. 400TC II.zp.

8x(25HL max. + 25vypl.. 15HL + 35vypl.), 200vypl.

400TC III. zp., 800K PL šn, 200vypl.

6,0km

Středa – ráno

600rozpl.

8x100D PL vln., 10x50 (start + 15m), 100vypl.

10x50NHL (1 + 1vypl.) á 1'10", 100vypl.

8x(150K + 50Z) PC á 3', 100vypl.

10x50N II.zp (1+1vypl.) á 1'10", 100vypl.

10x100PL (75+25) á 1'30, 100vypl.

10x50N PL (1+1), 100vypl.

300vypl.

6,2km

Středa – odpoledne

900rozpl. (300lib. + 3x100PZ) 300HLN

10x50 (25H2O vln. + 25vypl.) 10"

500TC D PL

800K pac,R šn H

10x50 (25pod H2O vln. + 25vypl.)

500TC Z pac.

800K PL šn

500TC P

5,0km

Čtvrtek – ráno

600rozpl., 9x100NH (25ostře + 25vypl., 50ostře + 50vypl.)

3x(250K – 150Z – 50 – 25) + 100vypl.

5x(150KH + 50HL ostře) + 100vypl.

12x75Kpac. á 1'

400vypl.

6,4km

Čtvrtek – odpoledne

800rozpl., 5x25 start + 75vypl.

5x100TC HL

2x(400KH á 6' + 4x50HZ á 1') + 200vypl.

10x100K šn PL á 1'25, 100vypl.

20x50šn á 50", 200vypl.

5,7km

Pátek – ráno

400rozpl.

8x150 (25p.v. + 25vypl. + 50K -7 + 25vypl. + max. p.v. vypl.)

6x100 (25D + 75 ZPK) 20"

6x100 (25D – 5' – 25Z + 50P-K) 20"

6x100 (50D-Z – 5' – 25P + 25K) 20"

6x100 (75 D-Z-P – 5' - 25K) 20"

3x400 PL 1. D (75vln. + 25vypl.)

2. P + DN

3. P+KN

20x50 (start +25max + 25vypl.) DZPK 1'15"

400vypl.

6,6km**Celkem:** skup. č.1: 92,6 km

skup. č.2: 75,8 km

skup. č.3: 62,2 km

Fází: skup. č.1: 12 (27 hod.)

skup. č.2: 12 (25 hod.)

skup. č.3: 12 (22 hod.)

SP: skup. č.1: 6 (8 hod.)

skup. č.2: 6 (6 hod.)

skup. č.3: 4 (4 hod.)