

**Skupina A – trenér Petr Adamec**

Kočař, Klusal, Řehořek, Švec, Pospíšil, Hubík, Maťátko, Lysáková, Zmrzlá

### **Neděle 29.3.2015**

#### ***Odpoledne:***

600 rozplavání

5x100 nohy hl.zp. á 2´

12x100 K-Z (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10´´

100 volně

10 x 200 á K - Z ploutve 3´ (5x packy)

200 volně

12x100 P-D (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10´´

200 vyplavání

6,0

### **Pondělí 30.3.2015**

#### ***Ráno:***

400 rozplavání

4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15"

10x 200 K tempo á 3´ + 200 P nohy

8x 150 Z ploutve - tempo á 2´30´´ + 200 M nohy

6x 100 P tempo á 1´50´´ + 200 K nohy

4x 50 M tempo á 1´ + 200 Z nohy

600 K ruce packy

200 vyplavání

6,6

**Sucho – strečing vlastní váha protažení**

#### ***Odpoledne:***

200 rozplavání

8x 50 D-Z-P-K i 15´´

200 libovolně

10x 100 hl.zp. technika 1. a 2. zp. á 2´

6x 400 K, PZ, K, PZ, K, PZ (K á 5´45´´ - PZ á 6´30´´)

400 K - hl.zp. TC

4x/ 200 PZ technika á 3´15´´ + 50 hl.zp. MAX, 50 libovolně á 1´ + 200 hl.zp. nohy/ruce hl.zp.

200 vyplavání

7,0

### **Úterý 31.3.2015**

#### ***Ráno:***

600rozplavání

12x50 hl.zp. TC - T á 1´,

10x 100 lib. á 1´45´´ (1-75+25, 2-50+50)

200 volně

1000 ruce / nohy lib.

200TC

**TEST - 5x200hl.zp. á 5´,**

400lib.

12x 50 D-Z-P-K á 1´ (5@5)

200vyplavání

5,8

**Sucho – posilovna**

**Odpoledne:**

600rozplavání

2x 200PZ nohy + 2x 200PZ TC i 15''

3x 400K (1-packy, 2-packy+ploutve, 3-dýchačky) á 5'40''

20x 50 Z - D ploutve á 50''

200 volně

300K á 4' + 3x100P á 2' + 6x50Z á 1'+ 12x25M á 30''

100 volně

2x / 25M á 30'' + 50Z á 1' + 100P á 2' + 150K á 2'30'' + 100P á 2' + 50Z á 1'25M / +200 volně

6,5

**Středa 1.4.2015****Ráno:**

600 rozplavání + 200 K nohy

800 PZ ruce tempo

6 x 100 hl.zp. nohy á 2'10''

3 x / 400 K á 5'40'' + 300 K á 4'30'' + 200 K á 3' + 100 K progres. + 200 volně

8 x 100 hl.zp. (75 technika + 25 rychle) á 2'

200 vyplavání

6,8

**Sucho** – strečing vlastní váha protažení

**Odpoledne:**

500 rozplavání

4x/ 200PZ + 100 nohy + 100 ruce D-Z-P-K

8X 100 hl.zp. (75 TC + 25 zrychl. do F) i 20''

100 volně

8x 100 K - hl.zp. ploutve TC + technika á 1'50''

100 volně

400 D TC

200 vyplavání

4,4

**Čtvrtek 2.4.2015****Ráno:**

200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10'' svižně + 200 hl.zp. TC

8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25)

100 volně

TEST: 4x100 hl.zp. MAX + 800V

100 hl.zp. ČAS + START!!!

800 (100K-100P)

100 hl.zp. ČAS+START!!!

800 (300K-100nohy hl.zp.)

100 hl.zp. ČAS+START !!!

800 (100K-100PZ)

100 hl.zp. ČAS+START!!!

800 ploutve (K-hl.zp.)

200 vyplavání

5,0

**Sucho** – strečing vlastní váha protažení

**Odpoledne:**

500 rozplavání  
800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K  
200 hl.zp. TC  
4x50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 4x50K i 20'' (po 400 packy, dolů ploutve - TF 26)  
200 volně  
200 PZ technika - skluz  
16x 100 á 1'40'' / 3x-PZ tempo + 1x hl.zp. MAX (po 4 - 30'' navíc)  
200 vyplavání

6,4

**Pátek 3.4.2015****Ráno:**

400 rozplavání , 200PZ nohy + 200PZ ruce + 200PZ + 200PZ TC  
6x100 (25D+25PV+50K) á 1.45"  
100 volně  
4x400K á 5'45'' + 200PZ technika  
4x300K á 4'45'' + 200PZ technika  
4x200K á 3' + 200PZ technika  
4x100K á 1'30''  
300 vyplavání

6,8

**Sucho – gummy, strečing vlastní váha protažení****Odpoledne:**

600rozplavání  
20x25PZ i 10''  
3x200 (25D+25K) á 3'15'' + 4x50D nohy á 1' i 1'  
3x200 (25Z+25K) á 3'15'' + 4x50Z nohy á 1'  
100 volně  
10x100 (1-K, 2-PZ) á 1'45'' TF 27  
100 volně  
3x200 (25P+25K) á 3'20'' + 4x50P nohy á 1', i1  
3x200K á 3' + 4x50K nohy á 1'  
100 volně  
800K-Z packy + ploutve technika-tempo  
200 vyplavání

6,6

**Sobota 4.4.2015****Ráno:**

400 rozplavání  
5 x 200 PZ (S,N,R,N,S)  
800 K ruce packy  
4 x 50 hl.zp. nohy á 1'10'' rychle  
100 volně  
2x / 4 x 50 hl.zp. á 1' + 100 volně  
600 K - hl.zp. fartlek  
100 Z soupaž  
2 x / 4 x 50 hl.zp. á 50'' + 100 volně  
400 PZ TC  
2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně  
200 vyplavání

5,1

**CELKEM – 73,1 km**