

tréninkový plán VT SCM JM, Olomouc 13. – 15. 4. 2018

tréninková skupina: A. Pavlíčková 01, A. Sedláčková 02, P. Sedlecká 03, H. Mikulíková 03,
K. Hrušková 03, T. Čučková 03, M. Klok 03

trenér voda: Roman Havrlant

trenér SP: Dominik Vavrečka

Pátek 13.4.2018

tělocvična velká: 10.00 – 11.00

aktivní rozcvičení s běháním a posilováním, výbušnost, dynamika, reakce; strečink

bazén: 14.30 – 16.30

10x (25K ostře 5x pravá, 5x levá + 25V)

500n na zádech (50Z, 50P)

10x 50 (1záběr P, 1 záběr M); Z dob. v předp.

1000K (100n,100p) (75+25ostře)

10x (25K ostře (5x pravá, 5x levá) + 25V)

100M, 200P, 300Z, 400K vše **se startem**

5,0km

tělocvična malá: 17.00 – 18.00

aktivní rozcvičení, posilování core, protahování

Sobota 14.4.2018

bazén: 8.00 – 10.00

600R (25 **se startem vlnění p.v.** + 125 lib)

400PZ tc; 12x 100 PZ s,n,p i.15"; 100V

6x (5" Kn do zdi + obrátka s výj. + do „100“Ks)

1200 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)

12x 50 pac (**25n 1.zp.** + 25scull)

600 (25 **se startem vlnění p.v.** + 125 lib)

5,0km

tělocvična malá: 10.30 – 11.30

aktivní rozcvičení, posilování – kruhový trénink, protahování

bazén: 14.30 – 16.30

900R

Videoanalýza (6x 25) vlnění břicho, vlnění záda, M, Z, P, K

Vždy včas do 300V

2,7km

tělocvična malá: 17.00 – 18.00

aktivní rozcvičení, posilování – kruhový trénink, protahování

Neděle 15.4.2018

bazén: 8.00 – 10.00

100, 200, 300, 200, 100 PZ **vše se startem**

200Mn pl.; **4x 25M pl. max.** + 125V

300Pn (100 záda, 100 deska, 100tc)

200Zn pl.; **4x 25Z pl. max.** + 125V

300Pn (100 záda, 100 deska, 100tc)

200Kn pl.; **4x 25K pl. max.** + 125V

900K pac (25pr., 25le., 100s)

25 lib se startem max + 75V

4,9km

tělocvična malá: 10.30 – 11.30

aktivní rozcvičení, posilování – specifická silová cvičení, prot.

bazén: 13.30 – 15.00

4x300 (**25 start vlnění p.v.** + 25 1.zp. svižně + 100n lib. + 150lib.)

400n 1.zp. (50+50); 4x (25 scull na zádech nohama dopředu + 25V)

4x200 K **neg. split** st.4'; **4x 25 + obr!!! 1.zp. prog.** st.45"

400n 1.zp. (50+50); 4x (25 scull na zádech nohama dopředu + 25V)

4x100 K **neg. split** st.2'; **4x 25 + obr!!! 1.zp. prog.** st.45"

400V (50ZS +50lib.)

4,2km

celkem: 9,5 hod voda 5 hod SP

21,8km