

Dny		Tr.jed.	Tr.hodiny		SCMII:	Lemfeldová Petra, Kraková Lucie, Hůlková Veronika, Šutriepková Eliška Čejková Tereza, Teplá Karolína	Km
zátěž	volno		voda	sucho	Sparing:		celkem
6	0	10	20,00	7,00	Vik Matěj, Coğan Mikuláš Rudolf, Houf Dominik	60,00	
Po							
02.04.							
Út	rozcvičení	6,0 km			rozcvičení	6,5 km	
03.04.	200-400-200-400-200 (200:5Z/5K 400ploutve:5TZ/5NZ/5TZ/5Z/5TK/5NK/5TK/5K) 2x(12x25(1M-1Z-2M-2Z-3M-3Z)[30"])(1.serie ploutve,2.serie bez) vypl100(25ZS-25libo) 500K[7'30"]-4x50Z[1']-450K[6'45"]-4x50Z[1']-400K[6']-4x50Z[1'] 350K[5'15"]-4x50Z[1']-300K[4'30"]-4x50Z[1'] vypl100, 400NZ , vypl400 se scullingem				400(1Z/1K)-400pl(1NZ/1NK)-300(75Z/75K)-300pl(75NZ/75NK) 200(5Z/5K)-200pl(5NZ/5NK)-100(25Z/25K)-100pl(25NZ/25NK) 4x(6x25[35"])(2T/2N/2S))(po serii M,Z,P,K),vypl100(25ZS-25libo) 400K[6']-4x100PZ[1'45"]-300K[4'30"]-3x100PZ[1'45"] 200K[3']-2x100PZ[1'45"]-100K[1'30"]-100PZ , vypl100 4x50pl(M-Z,M,M-Z,Z)[1']-2x100pl(M-Z,Z-M)[1'45"]-200Zpl[3'30"]-a dolů... vypl100, 4x(25NZmax[30"])-25NZ[40"]),vypl400 se scullingem		
		10:00				17:00	
		12:00			15:00-16:00: Fit centrum - trampolíny s instruktorem	19:00	
St	rozcvičení	7,5 km			vycházka cca 15km		
04.04.	200-400-200-400-200 (200:2Z,1Z/1K,2K 400ploutve:5TZ/5NZ/5TZ/5Z/5TK/5NK/5TK/5K) 16x25ploutvešnorchl(M~/M/NK/K)[30"],vypl100(25ZS-25libo) 2x700K[10'30"]-6x100(1..3..1.+3..2..4..2.+4.25M, zbytek K)[1'40"] 2x500K[7'30"]-4x100(1.+3..2.+4.25M, zbytek K)[1'50"] 2x300K[4'30"]-2x100(5M-5K,5K-5M)[2'] vypl100, (300-200-100)NK[6'.4'.2'] stupňovaně po úsecích vypl100, 4x(25pod vodou+ 25Kmax)[1'30"],vypl400 se scullingem						
		08:00					
		10:30					
Čt	rozcvičení	6,0 km			rozcvičení	6,5 km	
05.04.	200-400-200-400-200 (200:5Z/5K 400ploutve:5TZ/5NZ/5TZ/5Z/5TK/5NK/5TK/5K) 20x25ploutve(M/Z/PNM/K)[30"],vypl100(25ZS-25libo) 500K[7'30"]-6x50Mplšnorchl[1']-2x200Z[3'30"]-6x50Zpl[1'] 500K[7'30"]-6x50Kplšnorchl[1']-2x200Z[3'30"]-6x50Zpl[1'] vypl100, 300NZ[6'] , 4x(25NZmax[30"])-25NZ[40"] vypl400 se scullingem				400(1Z/1K)-200pl(5TZ/5Z/5TK/5K)-300(75Z/75K) 200pl(5TZ/5Z/5TK/5K)-200(5Z/5K)-200pl(5TZ/5Z/5TK/5K)-100(25Z/25K) 20x25ploutve(4Z,1M/3Z,2M/2Z,3M/1Z,4M)[30"],vypl100(25ZS-25libo) (2x50Mpl-100Zpl-4x50Mpl-2x100Zpl-6x50Mpl-3x100Zpl)[1'.1'45"] vypl50,2x200NPZ[4'],vypl50 (100PZ-100K-2x100PZ-2x100K-3x100PZ-3x100K)[1'45".1'30"] vypl50,400NPZ(jako 2x200),vypl100 150K[2'30"]-50Kmax[1']-100K[1'45"]-50Kmax[1']-50K[1']-50Kmax[1']		
		10:00			vypl400 se scullingem	17:00	
		12:00			15:00-16:00: Fit centrum - crossfit s kondičním trenérem	19:00	
Pá	rozcvičení	6,0 km			rozcvičení	5,0 km	
06.04.	200-300-200-300-200 (200:2Z,1Z/1K,2K 300:5TZ/5NZ/5RZ/5TK/5NK/5RK) (8x25-4x50-2x100-200)Kšnorchl[30",1'.1'45"],vypl100(25ZS-25libo) 8x200K[3'15"]-400(1NZ/1Z)ploutve 8x100K[1'45"]-200(5NZ/5Z)ploutve 8x50K[1']-100(25NZ/25Z)ploutve vypl400 se scullingem				200-400-200-400-200 (200:5Z/5K 400:5TM/5NM/5TZ/5NZ/5TP/5NP/5TK/5NK) 20x25ploutvešnorchl(M~/M/NK/K)[30"],vypl100(25ZS-25libo) Test II: 8x200PZ[4'30"] z vody ,vypl200 4x25M-100NK-4x25Z-100NK-4x25PNM-100NK-4x25K-100NK ploutve[30".1'45"] vypl400 se scullingem		
		10:00				17:00	
		12:00			08:00-09:00: Tělocvična - protahování s fyzioterapeutkou	18:45	
So	rozcvičení	6,0 km			rozcvičení	5,5 km	
07.04.	4x(200-100) (200:2Z,1Z/1K,5Z/5K,25Z/25K 100:NKNPNZNM/KPZM) 4x(6x25[40"])(2NP/Ppvnv/P2k/2P)),vypl100(25ZS-25libo) 400K[6'15"]-300K[4'45"]-200K[3'15"]-100K[1'45"] 400K[6'15"]-300K[4'45"]-200K[3'15"] 400K[6'15"]-300K[4'45"] 400K[6'15"] vypl100, (300-200-100)NK[6'.4'.2'] stupňovaně po úsecích vypl400 se scullingem				400(1Z/1K)-200pl(5NZ/5NK)-300(75Z/75K)-200pl(5NZ/5NK) 200(5Z/5K)-200pl(5NZ/5NK)-100(25Z/25K) 24x25ploutve[30"](2M/2N/2Z),vypl100(25ZS-25libo) Test III: 8x100NK[3'] z vody ,vypl200 2x(25M-25NZ-50MZ-50NZ-75MZP-75NZ-100PZ-100NZ-200Zploutve) [30".1'.1'30".2'.3'30"] vypl100,(4x25-2x50-100)NKploutvešnorchl[30",1'.2'] vypl400 se scullingem		
		08:00				16:00	
		10:00				18:00	
Ne	rozcvičení	5,0 km					
08.04.	200Z-200NZpl-200K-200NKpl-150Z-150NZpl-150K-150NKpl 100Z-100NZpl-100K-100NKpl 20x25ploutve(4Z,1M/3Z,2M/2Z,3M/1Z,4M)[30"],vypl100(25ZS-25libo) 400K[6'15"]-(100max-100-100max-100)K[2'] 300K[4'45"]-(75max-75-75max-75)K[1'30"] 200K[3'15"]-(50max-50-50max-50)K[1'] 100K[1'45"]-(4x25)Kmax[30"] vypl100, štafety(každý 25MZPK) , vypl400						
		06:45					
		08:30					