

Pondělí-odpoledne

400vz,300p,200z,100m

3x(50dk,50hk,50tc,50s)m,z,p

Hl.s.

800vz tempo,packy+2x100 opz(1x80%+1xmax)int. 2:00

100z soupaž

400vz tempo,packy,šnorchl+4x50 opz max

100p volně

200vz tempo,packy+16x25 opz každá druhá max!!

100vypl.

10x100vz (1x 1:30 +1x 1:20)

400dk,hk libo po 50m

400 opz tempo,ploutve

200vypl.

Celkem=6km

Úterý dopoledne

400roz.libo+12x50(25 pod vodou+25z)+200skal.

25,50,100,150,200,150,100,50,25vz int 0:10

Hl.s.

TEST!!5x400 int. 6:30

100p souhra+100dk p+100hk p+100opz

100z souhra+100dk z +100hk z+100opz

100m souhra+100dk m+100hk+100opz

600(400vz tempo,packy,ploutve)+400p

200z soupaž

Celkem=6,2km

Úterý odpoledne

600roz+3x50tc+75hk+100dk(1xhz,1xvz,1xvz kraul)

Hl.s.

4x50dk,hz max+4x200vz tempo int. 2:50-55

4x50dk,vz vedl.z.+4x200vz packy int. 2:50

4x50dk,opz+4x200vz ploutve int. 2:45

16 x50(4x50vz tempo int.0:55,4xhz max,4xtempo,4xp souhra tempo)

600vz fart.

200vypl.

Celkem=5,9km

Středa dopoledne

300 roz.libo+3x100(tc,s,tc)

16x25 opz(15m max+dopl.)

8x50vz tempo (3,5,7,9)

Hl.s.

400vz snorchl+400opz(75v+25max)+200z

200vz int.3:00 packy+200opz max+200p

400vz packy+400opz(50volne+50max)+200z

200vz ploutve+200opz max+200p

600vz+400z ploutve stupnovane

200p+100m stupnovane

400m vlneni-stridat strany!!

300vypl.

Celkem=6,8km

Středa odpoledne

3x(100libo+100vz int 1:30+100(25skal.+25hk,vz)

400(25 pod vodou+25z,p)

Hl.s.

6x150 hz(3xtempo+1xvolne+2xmax)

100z soupaž

6x150vz(vedl.z)-to samé

100p volne

6x75hz ploutve-to samé

50p volne

6x75vz(vedl.z)+50p volne

16x50 stupnovane po 4 int. 1:00 0:55 0:50 0:45

100vypl.

Celkem=6,4km

Čtvrtek dopoledne

400 opz obrácene +4x100 opz(dk,s,hk,s)

200(25hk,hz+25skal.piskot)

12x100vz int 1:30 a 1:25 (3,5,7,9)po 100m

Hl.s.

TEST!!! 6x100hzn int 3:00

200opz libo+200tc opz+200s opz volne

200 opz rychlé obrátky

600vz fart. Rychlá obrátka+výjezd+3rych.tempa-packy

6x100vz 70%+8x25hz max se skokem)

200vypl.

6x100vz(vedl.z)+8x25vz to samé

200vypl.

400hk,dk po 50m

200vypl.

Celkem=6km

Čtvrtek odpoledne

800roz. Libo

12x50vz tempo 0:50+12x50(4xhz,dk+4xvz+4xhz,dk)

200libo

8x100 opz ploutve-4 tempa max zbytek dopl.

3x(50tc+100s+50tc)z,p,vz

100vypl.

Celkem=3,7km

Pátek dopoledne

400vz,300p,200z,100p

12x50(25 pod vodou+25z)

Hl.s.

50(50%)+100(70%)+200(max)m+50vypl.

200(50%)+100(70%)+50(max)vz+50vypl

50(50%)+100(70%)+200(max)vz vedl.+50vypl

200+100+50+50vz

800vz tempo-hlídat čast!! Packy

200vypl.

4x200 opz(tc,max,s,tc)

200vypl.

4x200vz(tc,max,s,tc)

8x50vz int.0:55

Celkem=6,4km

Pátek odpoledne

400vz+400vz packy,tempo+200z soupaz

16x25 opz každá 4 max!!

Hl.s.

400vz+200vz+100vz+50vz max

150dk,vz max

100opz vypl.

400hz+200hz+100hz+50hz max

150dk,hz max

100z soupaz

400 opz+200 opz+100opz+50m max

150dk,m max

100p volne

600(3,5,7)vz nadech

200m vlneni+200m tc+200m vlneni

500vypl.

Celkem=6,1km

Sobota dopoledne

400opz obracene+400dk,ploutve+200opz,tc+16x25 opz(4xm,z,p,vz)

Hl.s.

TEST!! Step test 7x200hz

200vypl.

600,400,200,100,2x50vz max

100vypl.

200tc,hz+2x200hz(1xvolne+1xmax)

600vypl.

Celkem=5,7km

Sobota odpoledne

400roz.libo+6x150(vz,hz,tc,vz,hz,tc) int 0:10

Hl.s.

2x400vz(1xtempo+1xmax)+100opz stupnovane po 25m

2x200vz to same+100 opz to same!!!!

2x100vz to same+100opz to same!!!

2x50vz to same+100opz to same!!!

600vz packy,fart.+200skal.ploutve(25skal+25dk ruce u tela)

100vypl.

15x100vz(tempo,max,volne,tempo,max)2x

400vypl.

Celkem=5,2km

Neděle dopoledne

600roz+4x100vz tempo+4x50 dk,hz

12x50vz(25 pod vodou+25p)

Hl.s.

200m ploutve+4x50dk m max+200tc m

200z ploutve+4x50dk z max+200tc z

200p packy+4x50dk p max+200 tc p

100vz max!!!

200vypl.

Celkem=4km

Celkem naplavano 68,4km