

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

tréninková skupina: M. Surová 02, H. Mikulíková 03, T. Urbanová 03,
D. Hýbl 02, K. Hána 03, M. Klok 03, M. Kučera 03, S. Štaud 02
trénér voda: Roman Havrlant
trénér SP: Dominik Vavrečka

Středa 8. 5. 2019

bazén: 9.30 – 11.30

600R (25 se startem vlnění p.v. + 125 lib)
3x (300TC + 4x(25 bok + 25V)pl + **2x25S** max + 50V) po sér. (1.); lib; (1.) ; 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 (20 (**1.**) se startem + 130 lib)

5,7km

tělocvična malá: 14.30 – 15.30

aktivní rozcvičení, posilování core + reakční a rychlostně-dynamická cvičení

bazén: 16.00 – 18.00

400K, 300Z, 200P, 100M vše se startem
10x (25K ostře 3x pravá + 3x levá + S + 25V) **6pl,4S**
500n na zádech (50Z, 50P)
10x 50 st.1' 1= (1záběr P, 1 záběr M); 1= Z dob. v předp.
1000K (100n,100p)
10x (25K ostře 3x pravá + 3x levá + S + 25V) **6pac,4S**
100M, 200P, 300Z, 400K vše se startem

5,0km

Čtvrtek 9. 5. 2019

bazén: 8.00 – 11.00

1000R
Videoanalýza (4x 25) vlnění břicho, vlnění záda, (1.), (2.)
4x (200TC + 6x25S ostře) po sér. M, Z, P, K

2,5km

tělocvična velká: 11.00 – 12.00

aktivní rozcvičení, běhy, úkolové rovinky, úpoly, vybíjená

bazén: 14.30 – 16.00

4x300 (**25 start vlnění p.v.** + 25 1.zp. svižně + 100lib. + 150n lib.)
4x (25 scull na zádech nohama dopředu + 25V); 400n 1.zp. (50+50)
4x200 K **neg. split** st.4'; 50V; **4x 25 + obr!!! 1.zp. prog.** st.45"; 50V
4x (25 scull na zádech nohama dopředu + 25V); 400n 1.zp. (50+50)
50 (1.)ST max + 150V

3,6km

tělocvična malá: 17.00 – 18.00

aktivní rozcvičení, rozvoj silových schopností v párech

Pátek 10. 5. 2019

bazén: 8.00 – 10.00

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

200Mn pl.; **25, 50, 75, 25M pl. max.** + vždy do 150V

300Pn (100 záda, 100 deska, 100tc)

200Zn pl.; **25, 50, 75, 25Z pl. max.** + vždy do 150V

300Pn (100 záda, 100 deska, 100tc)

200Kn pl.; **25, 50, 75, 25K pl. max.** + vždy do 150V

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

50 (1.) se startem max + 150V

5,0km

tělocvična velká: 11.00 – 12.00

aktivní rozcvičení, štafety, core, vybíjená

bazén: 15.00 – 16.30

3x 200 (100s **se startem** + 100n) lib.

6x 200K pac s/p st.3'15; 150V

6x 100 n(1.) 3+2+1 **prog. do max.** st.2'15; 150V

6x 200Z,K pl. st.2'50; 150V

6x 50 (1.) 3+2+1 **prog. do max.** st.1'15; 150V

4,5km

tělocvična malá: 17.00 – 18.00

aktivní rozcvičení, rozvoj silových schopností kontrastní metodou (asistenční a resistenční)

Sobota 11. 5. 2019

bazén: 8.00 – 10.00

1200ZR; 400 (1.) (25+75)

4x (50 (1.)+50V); 200V

Test: 5x (100 (1.) ST max + 300V) (výsledky viz příloha)

4,2km

tělocvična velká: 11.00 – 12.00

aktivní rozcvičení; cvičení HIIT (high intensity interval training) (tabata)

celkem: 12 hod voda

6 hod SP

30,5km