

Den	Motiv Dne	Dopoledne	Odpoledne	Poznámky
Po 27. 2.	základní vytrvalost (En-1) (Sp-1)	500x + 5x 100PZ i 10 <b>10x100K,Z(25N+50souhra+25N) 2" -bez desky, KOTOULY</b> 5x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra) <b>10x100 PL (25mPodH2O + 50Z + 25M ostře) s 2</b> 10x100n 5xHZ 2:10, 5xM 2:15 700 m (25TCx + 50x+25scull)	500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s1', 100 X <b>10x150 K s2:15 ve druhé 50ce prvních 10 a posledních 10m ostře + obr ... 6.-10. velké packy</b> 200 X <b>8x 100 N HZ s 2:05 - 3ti Bazén ostře</b> 200x <b>20x50 Kpl/Zpl s45"/50" střídat po 2, K-vlnění 3-5kopů, Z -6 kopů</b> 300 X + 100 scull	
Út 28. 2.	základní vytrvalost(EN-1),ANP (En-2)	200 X, 8x100 K 1:45/1:40/1:35/1:30, 200 X 12x100 Kp 1:30 mírný progres po 4 (65,75,85), KOTOULY 200x <b>8x100 Kp+pl 1:25 postupně progres po 2,</b> 200x 800 (100Kn po „25“ bok, bf., bok, zá. střídat 100K hyp.5) 8x(25 vlnění pl pod vodou, min kopů + 25 vlnění záda hladina) 1:10 <b>20x50 VZ 55", (2). prvních 15m MAX, 4. posl. 10m MAX bez nád</b> 400 X	300 X, 6x50 PZ obrátky, plavat jako 100PZ, i10", 200 X 10x100 N Mpl 1:50 (5x 1. bazén pod vodou, 2. na zádech), 5x šn - ruce nat., ruce u těla <b>6x 200 VZ s 2:45kluci, 2:50 holky - velké packy(holky malé), dlouhý záběr</b> 16x50 střídat 50 HZ TC / 50 X -vlnění min. 6 kopů 1:10 10x100Pz M-jednoruč, Z - vlnění na zádech, P-2kopy, K-bez nádechu s. 2 <b>10x 75 HZ (25TC, 25souhra OSTŘE, 25x) i 20</b> 600m (100 Z TC + 100x)	
St 1. 3.	VO2 MAX (En-3), základní vytrvalost(EN-1)	200 PZ, 100 Z, 200 K, 100 P, 200 K i20" 8x100 PZ 2' lehce + dlouhé výjezdy+vlnění, M,P - TC <b>6x(75 K MAX + 75 X) 3:30'</b> 3x200 N HZ i 10 uvolněné <b>4x300 Kmpac s4:30, střední tempo 3:55-4:15</b> 500 N Mpl + šnorchl uvolněné, ale technicky správně, střídat ruce <b>4x(25 M, VZ MAX + 25 X) 2:15, SKOK!</b> 400 m (25TCx + 50x+25scull)	4x(100 souhra + 100 nohy) i15" PZ, Z, P, K 600(25 Mpl + 50 X) M technicky, min. nádechů <b>10x100 Kvp 1:30 TF 24-26</b> 200x 800 střídat 50 N pl Z + 50 Z souhra <b>16x 50 VZ s 50 Technika, důraz kotouli! + záběry bez nad. před a po obrátce</b> 2 x 400 PZ (MTC, PTC)	
Čt 2. 3.	(EN-1),ANP (En-2), max. rychlost, starty (Sp-3)	400 X, 8x50 NP /N lib 1:05', 200 X 2x(200 N HZsvižně, 4x50 HZ TC 1:05') <b>8x50 M 55"-vlnění 7 kopů, 1. záběry bez nádechu, 200 PZ bez M) 800pl+ šn</b> K(dlouhý záběr, střídat s TC po 50m) <b>3x(4x50 HZ 55" pace 200, 200 X) 10'1x bez, Packy, pl + p</b> 800 (100Kn po „25“ bok, bf., bok, zá. + 100 VZ hyp.3,5,7,9) 800 střídat 100 K doj + 50m Z TC + 25 Z soupaž + 25 sculling	500 X, 6x50 HZp TC i15", 200 X <b>8x(20 START MAX + 70 lehce + 10 MAX, 100 X) 5' (4xHz,VZ)</b> 6x(100 R HZ + 100 HZ TC) i20" <b>4 x 50 N VZ s 1' OSTŘE + 200 X</b> <b>4 x 50 HZ s 1:20 MAX + 200X , 400 PZ TC</b> 800 střídat 100 P TC + 50 NZ + 25 Z soupaž + 25 scull	
Pá 3. 3.	základní vytrvalost(EN-1), La produkce (Sp-2)	4 x 200 PZ (S,N,S,N) i 15 10x100Kpac s 1:35 (dlouhý záběr) <b>1200 PZ ... 50M,50P(25TC+25Souhra)+50Z+50K vlnění 10m</b> 800 pl. (100Kn po „25“ bok, bf., bok, zá. + 100s hyp.3,5,7,9) <b>10x100 PZ střídat s TC 1:55 s důraz výjezdy, obrátky,</b> 400 N Mpl šn lehce, střídat ruce, 400x	200x, 4x(50 HZ TC + 100 N libo + 50 HZ svižně + 50 X lehce) i20" 8x (25 Mpl svižně + 25 vlnění pl záda) 1' <b>2x (4x(75 OSTŘE pace 200 + 75 X lehce)) VZ 3:15, HZ 3:30, 200 X 8x(25 HZ MAX + 125 X) 4' (4x Packy + ploutve) 4x bez + start</b> 400x	
So 4. 3.	základní vytrvalost(EN-1)	500 X, 4x(25 vlnění pod vodou + 25 X) i15, 100x 5x (75HZ N + 25 vlnění na zádech + 50 HZ TC + 50 VZ Technika) i20" 400x		
Ne 5. 3.				

