

Cíl - příprava na pokoření limitu ME Londýn 2016

Každý trenér skupiny připravil svůj tréninkový program na toho/tu/ty nejlepší ve skupině, ostatní to buď budou zvládat s nimi nebo se jim to přizpůsobí podle schopností.

Reprezentační trenér Vlasta Perna doporučuje:

Hlavní zaměření tréninků bude na anaerobní kapacitu, výkon, sprinty, závodní tempo, a to i v prvcích.

Do toho vkládat lehké aerobní úseky nebo série pro zklidnění a regeneraci.

Po náročných sériích prosím ne cvičení, raději před nimi. Díky. VI. Perna

Aerobní - V1
Aerobní V3 !!! V02max
cvičení, prvky, lehce rychlost
závodní rychlost - sprint!
anaerobní kapacita
regenerace - prvky, technika

Skupina M. Kaplanová :

Moravčíková, Nehněvajsa, Kutil, Štěpánová, Podmaníková, Jelínek ?
Horská a Svěčená ?

dny	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	11.
týden 10.,11.	PO	UT	ST	ČT	PA	SO	NE	PO	UT	ST	ČT	PA
	07.03.16	08.03.16	09.03.16	10.03.16	11.03.16	12.03.16	13.03.16	14.03.16	15.03.16	16.03.16	17.03.16	18.03.16
bazén	regenerace	LA TEST 5x200stup	aerobní V1 (LA2) 2500 3500 PRSA /KRAUL	závodní rychlost 600 kvalita!!	technický trénink, prvky, cvičení - RYCHLOST (obr,výjezdy)	aerobní V1 (LA2)	regenerace	technický trénink, prvky, cvičení - RYCHLOST (obr,výjezdy)	aerobní V3 !!! 800-1200 PRSA V3 serie	regenerace	závodní rychlost 500 kvalita + s odporem !!	aerobní V3 !!! 800-1200
Celkem		V1 -prvky		sprint	V1 -cvičení	1.kolo ČP	1.kolo ČP	300 ANC	V1 -cvičení		rychlost! starty!	
	5	6	6	6	5	6	3	6	5	2	5	6
bazén	rozplavávací trénink	aerobní V3 !!!	regenerace	aerobní V1 (LA2) 2500 3500 PRSA /KRAUL	aerobní V3!!! NOHY PRSA	aerobní V1 (LA2) 2500-3500 PRSA /PZ	VOLNO	závodní rychlost 500 kvalita + s odporem !!	aerobní V1 (LA2) 2500-3500 PRSA/KRAUL	prvky, cvičení -RYCHLOST (obr,výjezdy)	aerobní V1 (LA2) 2500-3400	ODJEZD
Celkem				V1 -prvky	1.kolo ČP	1.kolo ČP	závodníci VOL	V1 -prvky	sprint	V1 -prvky		
	6	6	2	6	6	6	5	6	6	6	6	0
Posilovna		45'		45'		45'		45'		45'		45'
Kompensace	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'	'15'

Plán

Celkem za VT : 116 km

42 hod ve vodě , 270' sucho -posilovna , 180' kompenzace (minimálně)

Po 7.3.2016 dopoledne	regenerace	
-----------------------	------------	--

200rozpl, 200N
 2 x 200 (nád3, vysoký loket)K, Zpl po obratce vlnit 15m
 400 KR packy sv nohy
 400K pl (50 vysoký loket, 50 nád 3)
 4 x 50 PZcv (D,Z,K jednopaž - P souhra)
 100 NPZ - 4x/25NPZostře + 25vol/
 3 x 400K, PZ, 50P-50Z, i 30"
 2 x 400NP, lib pl i 30"
 50vol
 16x50 (1x start+4 záb P max, 1x 6 záb P max, 1xP min- min, 1xK)
start+10m splývat MAX
 150 vol 5,1

Start+10m splývat MAX
 Moravčíková 4,4
 Štěpánová 4,4
 Horská 3,7
 Podmaníková 3,7
 Nehněvajsa 3,7
 Jelínek 3,6
 Kutil 3,6

Po 7.3.2016 odpoledne	technický trénink, prvky, cvičení	
-----------------------	-----------------------------------	--

200rozpl, 200N
 16x50(scull+scull+záb/N /cv - jednopaž/souhra /) D,Z,P,K i 10"
 400 Pcv (50RP+P, 50NP+P,50cv vlastní, 50K)
 8 x /25P pac ostře + 25Z vol/
 4 x 400 RP + RK, P + K, RP + RZ, P + Z a' 7:30, 6:30
 2x400 NP +NK, NP + NZ a' 7 :30
 100vol
 6 x 200 stridat K a P (K a'2:50, P a' 3:20) 3.a4.pl (P,Z,P,K)
 200Zvol 5,9
 30' protahování

Ut 8.3.2016 dopoledne	LA test 5x200 stup a' 5:30 !	V1 -prvky
-----------------------	------------------------------	-----------

200rozpl, 200N
 400 (150K+100PZ+150P)
 12 x 50 (2xcvP,P stup ,lib) i 15"
 400(25P+RPND-25P stup do max + 50K,Z)
 8x50 /4xK a'50" svižně, 4xP-cvP svižně/
 200 dorozplavat
5x200 PRSA stup a'5:30
 200vol
 vílaček : /2x200 K,Z pl + 4x100 P,K +
 6x50N lib /
 10x50K svižně a'45"
 100Z vol 5,1

Jméno	čas	LA	Jméno	čas	LA	Jméno	čas	LA
Nehněvajsa	02:56,5	4,7	Moravčíková	03:00,0	3,7	Horská	02:40,4	4,5
prsa	02:53,4	3,6	prsa	02:55,1	4,5	PZ	02:40,2	4,5
	02:50,0	4,7		02:51,2	5,5		02:37,7	5,6
	02:43,9	8,2		02:50,4	7,6		02:32,0	8,5
	02:37,3	11		02:46,8	11	5. ???/ LA 12,6	6. 0:02:26	13
Kutil	02:54,3	4,7	Štěpánová	03:02,2	4,5	Jelínek	02:58,5	5,8
prsa	02:50,7	5,5	prsa	02:59,1	3,8	prsa	02:57,1	4,9
	02:47,3	6,5		02:53,2	6,4		02:51,6	7,4
	02:45,0	8,2		02:51,1	6,3		02:50,8	8,4
	02:42,8	9,9		02:48,0	10,3		02:49,8	9,2

Jméno	čas	LA
Podmaníková	03:03,0	5,1
prsa	03:01,1	3,9
	02:57,7	5
	02:55,9	7,7
	02:52,2	8,2

45' posilovna viz program SUCHO

Ut 8.3.2016 dopoledne	aerobní V3 - 2700 PRSA/KRAUL	300 ANC
-----------------------	------------------------------	---------

200rozpl, 200N
 5 x 200pl a'3 1.M-Z /2.Z-P /3.P-K / 4.K-M / 5.PZ, 100Z vol
 10x100 i 10" 6xK pac 4x NP, RP, cvP,P, 100Z vol
 6 x 50 cv P i 10" - 4 x 50 P stup i 20" 150 dorozplavat
6 x 50 P a' 2' se st a bez! pace 200
 150 vol
1x/3 x 50P pac a'1 + 3 x 100K pac a'1:20 + 3 x 150PZ a'2:20 + 3 x 100Kpac a'1:20 +
3 x 50P pac a'1' / vše LA 2 - 6 +, 50vol
1x/3 x 50Ppl a'1 + 3 x 100Kpl pac a'1:20 + 3 x 150PZpl a'2:20/
 200vol 6,1

6x50 l.zp a'1:3	1	2	3	4	5	6	prum
Moravčíková	36,1	37,4	36,7	37,5	36,3	36,8	36,80
Štěpánová	36,8	37,7	36,6	38	36,6	38,2	37,32
Nehněvjsa	35,4	36,9	35,5	37,2	36,9	37	36,48
Kutil	32,7	35,3	33,5	34,6	33,6	34,5	34,03
Jelínek	34,5	34,7	33,4	34,4	33,4	34,8	34,20
Horská	M 30,9	P 37,0	Z 33,4	P 37,8	P 38,9	K 28,9	
Podmaníková	37,2	37,8	37,7	37,5	37,5	38	37,62

30' protahování

St 9.3.2016 dopoledne	aerobní V1 (LA2) - technika PRSA 3000 PRSA/KRAUL	
-----------------------	--	--

200rozpl, 200N
 6 x 100 šn (25 scull+25P(hlava PV)/25 zátahy+25K) i 10"
 4 x 150 NP s deskou, NP záda (ve vzpažení, u těla -paty, u těla - špičky),
 P cv (P+NP-P+RP-P), NP s deskou
 400 RP pac /25 prv + lev paže, 25 Rlib, 20 RP (práce těla), 25Rlib/
 4 x 200 1.P(100cv P RPND+P + 100P), 2.K(100K dobíhaně -nahore -dole + 100K)
 3.(100RPND pl + 100RPNKpl) 4. K pl (100dobíhaně+ 100souhra)
5 x (200VZ a' 3:00+ 2 x 100 RPNM pl a' 1:45 + 4 x50 NP, P a'1')
 400Z, Z soupaž pl vol

6,2

St 9.3.2016 odpoledne	regenerace	sprint
-----------------------	------------	--------

200rozpl, 200N
 600 (100PZ + 25Mskoky + 25Z + 25NDPV + 25Z)
 800N pl +šn /břicho, záda (200NM, 200Nlib)
4x/25 sprint + pl !!! dopl 50/
 200Z, Z soupaž

2,4

WELLNESS

ČT 10.3.2016 dopoledne	Závodní rychlost 500 kvalita	V1 -prvky
------------------------	------------------------------	-----------

200rozpl, 200N, 200R

500/150PZ(25M+50Z+25P+50K)+100ND(25paže u těla+ 25paže sreamline)/

16x 50 4xK a´50" 4x P(N,R,cv,souhra) a´1´

4 x 100 (50P-NP + 50P paže u těla) i 20" + 4x50/25ostře+25vol/ a´1´

200 dorozplavat

TEST : 50P, 50vol, 2x50P, 50vol, 3x50P,

50vol, 2x50P, 50vol, 50P, 50vol 1:15

200vol

6x25RPND, RPND-NP, P max se st dopl 100

1000(prvky - s pomůckami, **5x 8 záb P min-max**)

5,2

	pl. zp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	φ
Moravčíková	P	38,7?	36,9	36,7	37,1	36,1	26,2	35,6	36,9	34,7	35,0
Štěpánová	P	38,4	36,7	37,8	38,0	38,0	38,4	37,2	38,1	37,4	37,7
Nehněvajsa	P	33,1	33,6	34,6	35,3	35,1	34,9	35,4	34,8	33,8	34,7
Kutil	P	33,3	34,8	35,2	36,0	35,0	34,8	34,7	34,6	34,4	34,9
Jelínek	P	33,4	32,6	33,8	34,2	33,6	34,1	34,0	34,2	33,2	33,7
Horská	M,M,Z,M,Z,M,M,Z,K	32,5	32,5	34,1	32,5	34,1	32,4	31,9	34,9	30,3	32,8
Pomaníková	P	37,7	37,5	37,9	38,0	37,5	37,9	36,3	37,0	36,3	37,3

9,6

10,6

14,4

?

13

8,2

10,4

Čt 10.3.2016 odpoledne	aerobní V1 (LA2) 3000 PRSA /KRAUL	sprint
------------------------	-----------------------------------	--------

200rozpl, 200N, 200R

6 x 100 K a´1:30 stup 1-3 a 4-6

3 x 200 (100 RPNM + RPNK+100P) pac, mal pac a bez i 20"

8 x 50 a´1´ **1zábP max** + lib+**1zábP max**, Zvol, přidávat záběry

150 vol

4 x /50NP max !+50vol/ a´ 2:30

24 x 100 v 1:45 (P svižně, K středně) vláček a 6 stovek

100vol

100+200+300K,Z pl i 30"

250 vol 6

45´ posilovna - viz program SUCHO

30´ protahování

Pa 11.3.2016 dopoledne	technický trénink, prvky, cvičení	V1 -prvky
------------------------	-----------------------------------	-----------

200rozpl, 200N

4 x 100 M/Z/P/K (25scull + 50cv + 25souhra) i 15"

4 x 100 (75D,Z,P,K+ 25Zsoupaž) i 15"

2 x/3x 50Pcv a´1 + 50P (**start + 15max!** + 35 vol)/

1. 1záb prav,lev obě paže + 1záb prav,lev,obě hohy, 3záb souhra P, 2. 2záb PV +2záb NV, 3. cv Plib

2x200 /50P sv kotníky, 50P sv kolena, 50P, 50lib/

6 x 200 Kpl lehce, NP svižně i 30"

200Z pl vol

4 x 400 Kpac+pl, Z mal pac, Kpac+pl, 150RPND pl +50lib i 20"

8 x 100 PZ/ místo M NMPV a´1:45

200vol 6

45´ posilovna

Pa 11.3.2016 odpoledne	aerobní V3! NP - PRSA	sprint
------------------------	-----------------------	--------

200rozpl, 200N, 200R

4x 150 pl(50cvK dobíhaně, 50 K, 50 NDnaZ) i 20"

4 x (100cv + 3 x 50 zrychlovaně) P, Z,P, K

150vol

60 x 50 a' 1' ...prvních 20 – stup. 1-4 a pak drzet do 8 + 2xK stř!

druhých 20 – 1 P pace 200 + 2 K,Z volně

třetích 20 – 1 NP ostře - 3 lib. Vol

350 vol 5,7

pozn . Horská, Štěpánová, Nehněvajsja končí po 60' tréninku ...zítra 1.kolo ČP HK

30' protahování

60x50 ostré prům	1-20 ostré	21-40 pace 200P	41-60 ostré NP
Štěpánová	39,5	0	0
Nehněvjsa	38	0	0
Kutil	37,5	35,3	43,5
Jelínek	37,6	35,4	44,5
Horská	PZ?	0	0
Podmaníková	39,5	37,8	45

So 12.3.2016 dopoledne	aerobní V1 (LA2) 3200 PRSA /PZ nebo 1.kolo ČP HK	sprint
------------------------	--	--------

200rozpl, 200N

600 (300PZ - 200cvP-P - 100P stup i 10")

100 P variables / 12,5max + 25vol, 12,5vol+12,5max, 25vol, 25max/

150vol

2x /4 x 100 a'3 (20max se st – 30max se st – 40max se st – 50max se st vždy do 100 vol) + 100 vol/

1.serie - P 2. serie - RPND pl

150 vol

2x200 /50P sv kotníky, 50P sv kolena, 50P, 50lib/

4x/ 400PZ (místo M -K) a'6:20 + 4x100P a'1:50/ LA2-3

2.s. +pl 4x100(50RPND a RPNK + 50Z) 4. +pl 4x100K a'1:30

100vol 5,9

pozn . Horská, Štěpánová, Nehněvajsja, Moravčíková, Jelínek - 1.kolo ČP HK

So 12.3.2016 odpoledne	aerobní V1 (LA2) 2400 K (prvky P) nebo 1.kolo ČP HK	300 ANC
------------------------	--	---------

1000 vol

45' posilovna - viz program SUCHO

pozn . Horská, Štěpánová, Nehněvajsja, Moravčíková, Jelínek - 1.kolo ČP HK

Ne 13.3.2016 dopoledne	regenerace nebo 1.kolo ČP	sprint
------------------------	---------------------------	--------

200rozpl, 200N

2 x /3 x 200 (100K +100P, 100NP+100P, 100cv lib, 100scuul+souhra lib)/ i 20"

2.s. pomůcky

400N (z toho 200NP, z toho 100NPzáda)

4x(start + 15max + start + 10m splývat) dopl 25vol

300lib 2,5

pozn . Horská, Štěpánová, Nehněvajsja, Moravčíková, Jelínek - 1.kolo ČP HK

Ne 13.3.2016 odpoledne	VOLNO nebo 1.kolo ČP	
------------------------	----------------------	--

WELLNESS - 30'kompenzace

pozn . Horská, Nehněvajsja, Jelínek - 1.kolo ČP HK

1.týden - celkem 63,1 km 3x posilka a'45' 4x kompenzační cvičení a'30'

Po 14.3.2016 dopoledne	technický trénink, prvky, cvičení -RYCHLOST (obr,výjezdy)	300 ANC
------------------------	---	---------

200rozpl, 200N
 3 x /150K a'2:20 + 50 a'1 (25PV + 25scull+ souhra) +
 150 a'2:30 M-Z-P + 50 a'1 (15max+35v)/
 800PZ mal pac (50N,50R,100 negativ split)
 2x/200NP(50boky+50záda+100břicho) + 4x50 cvP, RP, P+NP+NM, P/
100 variables

SPRINTY

- 1.s. 6 x (10s vertikální N s ponožkami + 30s volno)
- 2.s. 6 x (15m max ponožky a'50 - od stěny - poté zpět ke stěně)
- 3.s. 6 x (20m Mpac a'50 - od stěny - poté zpět ke stěně)
- 4.s. 6 x obrátka /praporky
- 5.s. 6x /start + 10m splývat , start + 15maxP/
 1x(200NP-50boky+50záda+100břicho + 4x50 cvP, RP, P+NP+NM, P)
 400pl lib

4,7

45' posilovna - viz program SUCHO

Po 14.3.2016 odpoledne	sprint - PRSA negativ split	V1 -prvky -cv
------------------------	-----------------------------	---------------

200rozpl, 200N + 4 x 100 a'1:40 (M-Z / Z-P / P-K / K-M) +

účastníci 1.kolo ČP VOLNO - WELLNESS

300PZ (25 pěst + 50 souhra) + 4 x 50 (3x cvP,1xP) i 20"
 400 NP/50 záda (dotek špiček)+ 50 streamline/
6 x 50 i 20" (25RPse zátěží (dvojice) + 25 vol, 25 zátěž+25vol)
3 x (25P max se st + 75 vol) před a po 50 vol
3 x(2 x 50P max a'1:30 negativ split + 200 Z a'5:30)

1. padesátka ponožky nebo mal pac
- 8x50 /start + 15max** dopl 50, obrátkamax pr-pr/
 4 x 100 Kpl a'1:30 (úruměr pod 1:10) + 200Npl
2x50 /start + 15max dopl 50, obrátkamax pr-pr/
 200vol

4,8

30' protahování

Ut 15.3.2016 dopoledne	aerobní V1 (LA2) 2000 PRSA /ZNAK/KRAUL	V1 -prvky
------------------------	--	-----------

200rozpl, 200N, 200R
 6 x 300 1.ND-NP, 2.D-Zpl, 3.NP-Npzáda, 4.cvP-P-K, 5.NPpl -NP, 6.cvP-P-K
20 x 100 a'4 /3 x lehce Z,P,K+ 1x P(25ostře+ 25vol)/ a'1:45
 100vol
8 x 25 RP pac ostře + 25 vol a' 1:15
 500vol

5,4

Ut 15.3.2016 odpoledne	aerobní V3 ! 400PRSA - V1 PRSA - KRAUL	V1 -prvky
------------------------	--	-----------

200rozpl, 200N, 200R, 200cv, 200PZ
 600 (100K + 200N + 200P,cvP + 100K)
 6 x 50P a'1 (15Pmax + 35vol, 50negativ spilt)
 6 x 50P a'1 (3 x LA 2-3 / 2 x LA 4-6 / 1 x LA 6 – 8!!)
 200dorozplavat

TEST: 8x50 P 55"

co nejlepší průměr a co nejmenší rozdíl mezi nejrychlejší-nejpomalejší

400lib

4x150 K,P 2:15,3:15+ 4x100 K,P 1:40,1:50 +

4x50 K, 55", 1:05

200vol 5,2

	pl. způsob	1	2	3	4	5	6	7	8	φ	
Kutil	P	36,40	38,20	38,70	39,00	39,80	39,90	39,60	39,20	38,85	LA 3,1
Nehněvajsa	NP	40,10	42,50	42,60	43,20	44,00	43,50	43,10	41,70	42,59	LA 13,1
Podmaníková	P	38,50	38,70	38,40	38,70	38,90	39,00	38,20	38,70	38,64	LA 4,6

Posilovna 45' viz program SUCHO

30' protahování

St 16.3.2016 dopoledne	regenerace	
------------------------	------------	--

2000 vlastní vyplavání 2

St 16.3.2016 odpoledne	prvky, cvičení -RYCHLOST (obr,výjezdy)	sprint
------------------------	--	--------

200Rozpl, 200N + 4x50 /25PZ+25scull/
 3 x 200(100cvD,cvZ,cvK +100PZ souhra/ i 15"
 4 x (150K a'2:15 + 100N lib a '2' + 50Rlib a'1)

100 variables M

2x/ 4x100 (start +15max + 30vol + 5+obr+5 max!) + 200 (NDPV+D, Z soupaž,NDPV+RPND+lib)/

1x / 50Pstup+ 25Ppace + 25 vol+ 50Ppace + 50 vol + 25Ppace / P a'1:15

1-2 x (start + 15max + 80vol)

150vol 4,2

30' protahování

ČT 17.3.2016 dopoledne	závodní rychlost 2x(3x100 max!)	V1 - cv
------------------------	-----------------------------------	---------

Odběr před tréninkem čt 17.3. 8,15 hod

	Urea	T-BIL	GOT	GPT	LDH	CPK
Novák	7,2	11	0,45	0,4	4,36	4,29
Kutil	11,8	21	0,51	0,578	4,35	4,03
Nehněvajsa	9,2	10	0,44	0,47	4,18	2,64

2 500 závodní rozplavání

2x(3x100 HZ a'3', 400vol)

200vol

2 x (4 x 200 - 4x Kpl a'2:45, 4xNlib, souhra lib i 15")

100vol 5

Měření Emila Bolka 1.-3. a 4.-6. úsek

	pl. zp	1	2	3	4	5	6	φ	LA
Kutil	P	1:11,7	1:14,6	1:17,6	1:14,1	1:19,1	1:16,8	1:15,65	14,1 12,7
Nehněvajsja	P	1:12,4	1:13,7	1:15,3	1:14,5	1:14,5	1:14,4	1:14,13	15,9 - 16,2
Novák	VZ	0:56,6	0:58,2	0:58,0	0:58,2	0:58,5	0:56,5	0:57,67	12,1 14,3
Podmaníková	P	1:17,3	1:19,6	1:18,1	1:18,1	1:18,6	1:18,6	1:18,38	14,1 - 15,8

Čt 17.3.2016 odpoledne	aerobní V1 (LA2) 2500-3400	V1 -prvky
------------------------	----------------------------	-----------

45' SUCHO viz program Radim

200rozpl, 200N

400(200K + 100Z + 100K) - 4 x 100 M/Z/P/K (25scull + 50cv + 25souhra) i 15"

10 x 200 4xND,Z,P,K+ cv D,Z,P,K 4x opak s pomůckama

100vol

2,3

30' protahování

PA 18.3.2015 dopoledne	aerobní V3 ! KRAUL ... (PRSA)	V1 -prvky
------------------------	-------------------------------	-----------

200rozpl, 200N

4 x 150(50cvK-100K) i 20" + 6 x (25 BD + 25Z) i 10"

6 x 200 a' 3:30 (50cvD,Z,P + 50D,Z,P+50K + 50Nzáda)

2 x /100N a' 1:50 + 100cv a' 1:50 + 3x50 souhra a' 1 (leh-sviž-ostře)+

1x50(20max !+35) a' 1' / 1.s. l.zp , 2.s.K (l.zp)

200dorozplavat

TEST : 4x150 K 2:15, 4x100 K 1:40, 4x50 K 55"

snaha o co nejlepší průměr

200vol - 8x50K a'45" - 200vol

5,5

	pl. zp	1	2	3	4	2016	
Novák	4x150K	1:35,0	1:36,1	1:36,5	1:36,0	1:35,90	
	4x100K	1:03,8	1:02,9	1:02,1	1:00,9	1:02,42	
	4x 50K	0:28,7	0:28,3	0:29,3	0:27,5	0:28,45	LA 12,3
Nehněvajsja	4x150K	1:43,8	1:46,0	1:50,1	1:47,2	1:46,77	
	4x100K	1:10,1	1:09,2	1:08,8	1:08,7	1:09,20	
	4x 50K	0:31,7	0:31,8	0:30,6	0:30,5	0:31,15	LA 8,4
Podmaníková	4x150K	1:47,0	1:45,0	1:45,1	1:47,2	1:46,07	
	4x100K	1:09,6	1:09,8	1:09,0	1:07,1	1:08,87	
	4x 50K	0:32,2	0:32,2	0:32,0	0:31,8	0:32,05	LA 10,3

2.týden - celkem 39,1 km 2x posilka a'45' 4x kompenzační cvičení a'30'

Trénink ve vodě: 102,2km počet TJ: 20 hod 23,5
 Trénink na suchu: počet TJ: 5 hod 4,5
 Kompence: hod 4