

Sobota 31.1.2015

Nemoc, trénink s Borisem Neuwirtem

Neděle 1.2.2015**1.serie - rozplavávací**

400 rozplavat

3x(100p+ 100N) Z,P,K, 200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

5x400 K, 200 vyplavat

4x200 PZ po 1 (D,Z,P,K), 200 vyplavat

4x100 N PZ po 1, 200 vyplavat

800 PZ

vyplavání

400 vyplavat

Neděle 1.2.2015**1.serie - rozplavávací**

400 rozplavat

4x100 PZ T cvičení, 4x100 PZ N, 4x100 K tempově

200 vyplavat

8x50 N s ploutvemi, 400 vyplavat

2.serie - hlavní serie

3000 na čas, 400 vyplavat

800 Z + PpDn s ploutvemi

10x50 Z+P ostře

vyplavání

400 vyplavat

Pondělí 2.2.2015**1.serie - rozplavávací**

400 rozplavat

50 TN+100T+150 lehké plavání

4x100 PZ tempově po 25, 200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

5x(300 PZ bez K + 400 Kp packy + 100 vyplavat)

100T-100p-100 easy swim

10x50 K+PZ

vyplavání

200 vyplavat

Pondělí 2.2.2015

trénink s Borisem Neuwirtem

Úterý 3.2.2015

1.serie - rozplavávací

400 rozplavat

8x50 PZT+PZN, 4x50 TN, 400 K paže šnorchl, 100 vyplavat

2.serie - hlavní serie

1500 K, 200 vyplavat

15x100 K, 200 vyplavat

30x50 K

vyplavání

200 vyplavat

Úterý 3.2.2015

VOLNO

STŘEDA 4.2.2015**1.serie - rozplavávací**

400 rozplavat

3x(4x50 N + 200 PpDN), 200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

8x200 PZ

400 vyplavat

1500 lehké plavání

vyplavání

200 vyplavat

STŘEDA 4.2.2015**1.serie - rozplavávací**

400 rozplavat

400 libovolné p + 400 libovolné N

4x100 PZ T + celý způsob po 1, 200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

24x100 K, 200 vyplavat

100 T cvičení + 100 libovolné vlnění + 100 vyplavat

9x300 hlavním progres 1-3, 4-6, 7-9

vyplavání

400 vyplavat

Čtvrtek 5.2.2015**1.serie - rozplavávací**

400 rozplavat

4x150 N + T PZ

4x50 N pod vodou + N na zádech

4x150 K šnorchl ploutve tempo, 200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

3x(4x250 PZ + K + 100 vyplavat)

100 Z soupaže + 100 K hypo 5-5-2 + 100 vyplavat

600 K paže packy ostře

vyplavání

200 vyplavat

Čtvrtek 5.2.2015

1.serie - rozplavávací

400 rozplavat

4x200 p+N+T PZ

4x50 sculling, 4x50 s ploutvemi PZ, 200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

3x800 K, 400 vyplavat

3x400 hlavní způsob, 200 vyplavat

200 libovolné paže + 200 T cvičení + 200 vlnění, 100 vyplavat

4x50 N hlavním

vyplavání

200 vyplavat

Pátek 6.2.2015

1.serie - rozplavávací

400 rozplavat

50N+100T cvičení, 50N + 100 T cvičení, libovolně

4x100 PZ po 25 tempově+ 200 libovolné paže

400 vyplavat

2.serie - hlavní serie

8x100 hlavní způsob i-4'

400 vyplavat

4x200 s ploutvemi, 200 vyplavat

8x50 PZ + K po 1, ostře

vyplavání

200 vyplavat

Pátek 6.2.2015

1.serie - rozplavávací

400 rozplavat

4x50 T cvičení PZ + 4x50 PZ N + 4x50 K tempo

100 vyplavat

12x50 PZ po 3, 200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

9x200 hlavním N progres 1-3, 4-6, 7-9, 200 vyplavat

9x200 K ploutve packy ostře, 200 vyplavat
400 libovolné paže + 400 T cvičení PZ po 100

vyplavání

400 vyplavat

Sobota 7.2.2015

1.serie - rozplavávací

400 rozplavat

4x(3x50 PZ paže+N + vlnění)

3x500 (1x K šnorchl +1xlibovolně + 1x K šnorchl ploutve)

200 vyplavat

2.serie - hlavní serie

2x(8x50 N+celý PZ spojovačky + 50 vyplavat,

8x50 K + 50 vyplavat + 8x50 PZ po 2 + 100 vyplavat)

3x150 Z,P,K N + celý, na konci 50 vyplavat

vyplavání

200 vyplavat

Skupina:

Trnková Michaela

Chrápavá Edita

Vavřínová Adéla

Šimková Karolína

Duchoslavová Tereza

Navrátilová Markéta

Navrátilová Michaela

ODPOLEDNE	15:00-17:30	CELKEM	
			7300
RÁNO	8:30-10:30	CELKEM	
			400
			600
#1-3-5 celý K naplno, #2 4x100 K, # 4 - 8x50			2200
			1000
25 SPRINT + 75 lehce			600
150 zrychlovaně po 50 do maxima + 50 lehce			800
			400
	celkem=		6000
ODPOLEDNE	15:00-17:30		
			400
			1200
			200
25 pod vodou sprint + 25 lehce			800
TEST #1			3400
lehké plavání			800
	i-55''		500
			400
	celkem=		7700
RÁNO	8:00-10.00		
			400
			300
			600
			4000
			300
2xK + 1xPZ	i-45''+50''		500
			200
	celkem=		6300
ODPOLEDNE	14:30-17h		
			7400
RÁNO	8:00-10.00		

		400
		1100
		1700
	i-1'25''	1700
	i-45''/50''	1500
		200
	celkem=	6600

ODPOLEDNE

RÁNO	8:00-10:00	
		400
		1400
TEST #2	i-4'30''	1600
		400
100K+100 hlavním T cvičení + 100 hlavní + 100 K + 100N		1500
		200
	celkem=	5500

ODPOLEDNE	15:00-17:30	
		400
		800
25 T cvičení + 25 celý způsob		600
8xKp packy + 8xK + 8x K ploutve	i-1'30'', i-1'25'', i-1'20''	2600
		300
		2700
		400
	celkem=	7800

RÁNO	8:00-10:00	
		400
50 N + 100 T cvičení		600
25 pod vodou + 25 N na zádech		200

		800
#1 d+K, #2 Z+K, #3 P+K	i-4'20'' / 4'	3300
		300
		600
		200
	celkem=	6400
ODPOLEDNE	14:30-17:00	
		400
50p+50N+100 T cvičení		800
		600
#1 800 K na čas, #2 2x400 K i-6'30'', #3 8x100 K i-1'25''		2800
#1 400, #2 2x200 i-3'15'', #3 8x50 i-55''		1400
lehké plavání		700
25 sprint + 25 lehce		200
		200
	celkem=	7100
RÁNO	8:00-10:00	
		400
		300
		600
		400
TEST #3		800
		400
D kombinace + DT, ZT+Z, PpDN+PT, K šnorchl + KT		1000
	i-55''	400
		200
	celkem=	4500
ODPOLEDNE	15:00-17:30	
		400
		600
		100
zrychlovat padiny 1-3 do maxima	i-55''	800
		2000
	i-4'30''	2000

	i-2'50''	2000
lehké plavání		800
		400
	celkem=	7100
RÁNO	15:00-17:30	
		400
		600
1-3-5 100 ostrá + 2-4 lehká		1500
		200
interval i 1'+45'+50'', 1x serie bez pomucek, 1x serie s ploutvemi 50 N + 50 celý ostře + 50 vyplavat		2800
		500
		200
	celkem=	6200

**CELKEM NAPLAVÁNO:
85900**