

## Reprezentační VT starších juniorů, Plzeň 31.1. - 7. 2. 2015 (50m)

**Skupina: Marek Osina, Ondřej Topič, Jan Prokop, Dominik Špaček, Tomáš Loněk, Ondřej Šorm**

SO				voda 15:00-17:30		
31.1.	sraz Plzeň 14:00			800R,6x300 pl. 2xVZ/1xHS st.4/4:15,100v,8x200 pac 2xVZ/1xHS st.2:45/3:15,100v,10x150 2xVZ/2xNHS st.2:10/3',100v,12x100 2xVZ/1xHS fartlek <u>25</u> +25 st. 1:25/1:45, 200v		
KM						
8,0	voda minuty	sucho minuty	0,0	150	0	8,0
NE	voda: 8:30 - 10:30 / 11 - 11:30 malá tělocvična			voda 15:00 - 17:30		
1.2.	800R, 6x250(200PZ+50VZ)st.3:30 pl.,100v, 8x100(75HS+25lib)TC/rychle st.1:50/1:45,100v, 2x(50NHS+200VZ+50NHS+200VZ+50NHS+200VZ+50 NHS)šn. St.13'/55"+2:45,100v,8x100(75HS+25lib) TC/rychle st.1:50/1:45, 100v,10x(25UW vln+25lib)st.1', 300v			800R,6x(100VZ hyp 1-3-5-7+50TCHS)st.2:25, 300lib,TEST 3000VZ, 500vypl, 3x(7x100 + 100vypl) I.NHS st.1:50, II.VZ šn+pl st.1:25, III. 25UW+75ZPK st. 1:40, 200vypl		
KM						
14,8	120	30	6,7	150	0	8,1
PO	voda: 8:00-10:00 fotbalék 11:00 - 12:00			voda 14:30 - 17:00		
2.2.	600R,10x100VZ šn+pl st.1:40 (25N/25TC pěst/prsty+25),100v,10x50NHS st.1',100v,9x100VZ šn+pac (25TC zast/dobíhačka+25)st.1:45,100v, 8x50PaHS st.1',8x100VZ šm+pac.+pl st. 1:30,100v,6x50TCHS st.1:05,100v			800R,3x(50M+100Z+150P+200VZ)pl.st- 7:15,100v,8x100TC HS/lib st.1:55,100v, 3x(400VZ hyp 3- 5 st.6'+4x50 HS max st.1'),200vypl,6x100N HS/lib st.2',100v,2x(400VZ šn.st.6'+4x50 HS max st.1'), 800vypl		
KM						
13,1	110	60	5,1	80		8,0
ÚT	voda:8:00-10:00 kruh.třénink + protahování 11-12:30			regenerace		
3.2.	800R, 4x(300VZ 4:30+100HS rychle 1:50),100v, 12x50(25UW vln+25lib)pl.st.1',100v,3x(200VZ 3:10+2x100HS rychle 1:50),100v, 12x50(25UW+25lib)st.1',100v, 2x(100VZ 1:45+3x100HS rychle 1:50),300vypl			regenerační půlden		
KM						
6,2	120	90	6,2	0	0	0,0
ST	voda: 8:00-10:00			voda: 15:00 - 17:30		
4.2.	800R,8x150pl. L-MZP/S-VZ 2:15/2:10, 100v, 8x100PZ/TCPZ st.1:50, 100v, TEST 8x200PZ st.4:30,400vypl, 12x100VZ šn+pac+pl aerobně st.1:25,100 vypl			800R, 4x(250-150-50) pl. L-VZ/S-VZ+P+Z fartlek <u>25</u> +25,100v.6x(150+50) KPZ+M/HS st.2:20+1'.100v, 9x100NHS <u>25</u> +25/50+50/normal,100v, 6x(200-100-50)pac VZ zrychlovaně st.3-1:30-1', 200v, 10x50 PaHS/TCHS po 2 st.1:05,300v		
KM						
14,4	120	0	6,3	150	0	8,1
ČT	voda:8:00-10:00 kondice,hry,protahování 11:00-12:30			voda 14:00 - 15:30		
5.2.	800R, 3x(400VZ šn. St.5:45+ 6x50HS po sérii N,Pa,TC st.1:05),100v, 9x100VZ(25UW+25)pl. St.1:40,100v,4x(200PZ st.3:15+3x50HS 1-3.zrychl st.1:05),100v,9x100VZ šn aerob st.1:35, 100v			1000R,11x100VZ šn+pl st.1:50 L-25N různé pozice paží/S- tahání ve dvojicích po 50,300NHS, 11x100VZ(25TC+25) st.1:50, 300NHS,11x100 st.2:15 L-VZ 3x vert.skok(25,75m),S-Z 1x obrátka vzad(25,75m)+2xvýtahy, 300N nejhorší způsob		
KM						
11,7	120	90	6,5	110	0	5,2
PÁ	voda: 8:00-10:00 kruhový třénink 10:20-11:10			voda: 15:00 - 17:30		

6.2.	800R, 5x(200VZ st.3'+2x50TCHS st.1'), 100v, 4x(100PZ st.1:45 2x50 HS(25 sprint+25 tempo) st.1'), 200v, <b>TEST 8x100HS st. 4'</b> , 500vypl, 1000VZ šnorchl lehce			1000R, 2x(100-200-300-400)L-pac+šn VZ st.1:25-2:50-4:15-6'/S-PZ pl.1:30-3'-4:30-6' <u>každá 1.25 rychle</u> , 100v, 2x(2x50HS-200VZ-2x50HS-200VZ-2x50HS)VZ-hyp po 50 3-5-7-9, HS - Pa/N po serii st.3'+1:05, 100v, 2x(400-300-200-100)VZ šn./PZ pl <u>každá 4.25 rychle</u> , st.5:45-4:15-2:50-2', 100v, 13x100(25+25, 50+50, 75+25)HS tempo+VZ st.1:40 <b>poslední 100HS max</b> , 500vypl		
KM						
14,2	120	50	5,7	150	0	8,5
SO	voda: 8:00 - 10:00					
7.2.	800R, 12x100VZ/PZ/HS st.1:30-1:40-1:45, 100v, 8x150 (100+50) VZ/ZPK/HS pac st.2:10-2:20-2:30, 100v. 6x200VZ/PZ/HS(25rychle+25)st.3'-3:10-3:20, 100v, 4x300VZ/PZ/HS pl. st.4:40 (výjezdy 15mUW), 2x400 lib i 15"			odjezd z Plzně - 10:30 <b>Čas zatížení ve vodě 1620 minut</b> <b>Čas zatížení (suchá příprava) 320 minut</b> <b>Čas zatížení celkový 1940 minut</b> <b>Dny zatížení 8 DZ</b> <b>Jednotky zatížení 18 JZ</b>		
KM						
6,8	120	0	6,8	1620	320	89,2

L	HS - hlavní styl plavce	100v - 100 vyplavání	TC - technické cvičení
E	UW - plavání pod vodou lib.	Pa - paže	UW vln - Vlnění pod vodou
G	UWVZ - kraul bez nádechu	pac - packy	N - nohy
E	hyp - hypoxie	pl. - ploutve	R - rozplavání
N	Z sou - znak soupaž	šn. - šnorchl	L-/S- lichá/sudá část motivu
D			
A			