

Boris Neuwirt

RD starší junioři Srní

sobota 3. 1. 2015 - 5,1 km

<p style="text-align: center;">Zahájení soustředění 3. 1. 2015 sraz 14,00 hod Hotel Srní - Šumava</p>	1. fáze 17,00 – 18,30
	<p>R - 600 libovolně 5 x 800 i 30" 1. K (200No/200R/200PAC/200PLT) 2. Z (totéž) 3. D (totéž) 4. PZ (totéž) 5. libovolně / 100~ 8 x 50 i 10" 3x(DZ-ZP-PK-KD po 25)</p>
Celkem: 5100 m	

Poznámky: **HL** - hlavní zp., **No** - nohy, **R** - ruce, **PLT** - ploutve, **K 5** - kraul hypoxie (nádech na 5. záběr), **i 30"** - interval 30 vt mezi jednotlivými úseky, **S** - souhra, **~** = vyplavání, **hypoxie** (nádech na 3., 5., 7., 9. záběr), **PAC**-packy, **TC** - technické cvičení, **L** - lichá, **S** - sudá, **V Pyr** - velká pyramida (50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D), **25** - ostře, **↑S** - nahoru souhra, **↓PAC** - dolů packy, **M Pyr** - malá pyramida (25D-50Z-75P-100K-75P-50Z-25D)

neděle 4. 1. 2015 - 15,3 km

1. fáze 7,00 – 8,30	2. fáze 17,00 – 18,30
<p>R - 200K, 200Z, 200K, 200P 3x (4x50 D-Z-P/4x100 D-Z-P / 4x150K PLT) 25No+25R 25No+75R + 200~ 4x50 kombi hypox / 100~</p>	<p>ROZ 600 libo / ↑PLT 16x25/8x50/4x100Z-K/2x200K-PZ/400 / ↓PAC 400/ 2x200/4x100/ 8x50/16x25/ i 10"/ 100~/ 6x50 hypox / 100~</p>
Celkem: 5100 m	Celkem: 5100 m

Poznámka: **běžky 10,00 – 14,00 v okolí Srní**

pondělí 5. 1. 2015 - 24,5 km

1. fáze 7,00 – 8,30	2. fáze 17,00 – 18,30
<p>R - 600 5x100 sudá K-lichá D No PLT is 1'45"/ 5x100 sudá K-lichá D PLT(TC+S) is 1'35" / 100~ / 1x 800 Velká pyramida / 12 x 100 D, Z, P, K (75Tc + 25) is 1'50"/ 100~ 1 x 800 PZ Velká pyramida / 100~</p>	<p>Řízené vyplavání + Technická cvičení 4 x 300 i 20" 100K 7 / 50HL střídat 2.zp. 100~ / 1x800 PZ Vpyr / 200~</p>
Celkem: 4700 m	Celkem: 4500 m

Poznámka: **běžky 10,00 – 13,30 Modrava**

úterý 6. 1. 2015 - 35,0 km

1. fáze 7,00 – 8,30	2. fáze 17,00 – 18,30
<p>R - 600 / 12x50 PZ / 1600 (DKZKPKPzK) po 100 / 1200 (25ZS+50HL TC+25K) / 800 PAC K 400 PLT vlnění</p>	<p>R 300 RK, 300 TC HL 12 x 25 K, Z, P, D is 30" 4 x (10 x 100) 1. K PLT is 1'30" Oddech mezi sériemi 1'30" 2. KPLT+PAC is 1'25" 3. PZ is 1'40" 4. KPAC is 1'30" 12 x 25 K, Z, P, D is 30" / 200~</p>
Celkem: 5100 m	Celkem: 5400 m

Poznámka: **běžky 10,00 – 13,30 Modrava**

středa 7. 1. 2015 – 45,4 km

1. fáze 7,00 – 8,30	2. fáze 17,00 – 18,30
R – 600 libo, 5x200Pz (S-No-R-No-S) 100D-200Z-300P-400K-300Pz-200Z-100D (50%TC+50%S) 600 (R-No-TC) HL po 50m 600 (25PV + 75 Z,P,K) / 100R+200Pac+300 PLT K	R - 200RK, 2x 100 PZ No, 200 TC HL 6x100 Z/P/PZ/ZP/P/Z 1'40"/1'50" 5x400 (100 PAC K+ 300 TC/ 200+200/ 300+100/400PAC+PLT/400K PLT) is 6' / 100~ / 10x100PZ 2x 1'50"/2x1'40"/2x1'30"/2x1'40"/2x 1'50"/ 200~ 16x50 (25PV+~) PLT 1'/100~
Celkem: 5000 m	Celkem: 5400 m
Poznámka: běžky 10,00 – 13,00	

čtvrtek 8. 1. 2015 – 53,4 km

1. fáze 7,00 – 8,30	2. fáze 17,00 – 18,00
R – 250R, 250No, 10x50 (3<->11) 5x100RK is 1'30" + 200NoPZ/ 5x100RZ is 1'40"+200TC HL / 5x100HL (25No+75souhra)is 2' + 200TC K/ 5x100K PAC is 1'30" +200No HL / 5x100K PLT is 1'20" + 200K/Z + 200 pocit	R – 400RK+300 No Pz+200 Tc hlavní+100 pocit 2x800 PZ + K cvičení + 100~ 300TC hlavní+200NoK+100 pocit
Celkem: 4700 m	Celkem: 3300 m
Poznámka: celodenní túra 10,00 – 16,00 (Petr 30 km – Lukáš 30 km – Libor 35 km)	

pátek 9. 1. 2015 – 60,4 km

1. fáze 7,00 – 8,30	2. fáze 17,00 – 18,30
R 800 libo, 8x 25+25~K PLT is 50" 100~/ 12x75+25~ is 1'45"/200~/ 400 TC PLT D+Z+K/ 8x150+50~ Lichá K, sudá DZP, ZPK, PKD, KDZ is 3'15" / 300~	R – 400K, 300Z, 200P, 100M / 10 x 100 K PLT cvičení, trénink byl po 30' zrušen kvůli výpadku elektriny
Celkem: 5000 m	Celkem: 2000 m
Poznámka: běžecký závod 6 km / Rybárna – Pod Oblíkem – Javoří pila - Rybárna	

sobota 10. 1. 2015 – 65,4 km

1. fáze 7,00 – 8,30	
R – 5 x 100 PZ (R, No, S, R, No) / 15x200 (3xK, 2xPZ, 3xK PAC+PLT, 2xPZ No+R, 3xK PLT, 2xPZ) i 30" / 100 ~ / 4x(100No HL+100R ne hlavní+50R HL) i 30" / 400~	
Celkem: 5000 m	Celkem:
Poznámka: ukončení soustředění v 9,30 hod.	

11. ledna 2015

Celkem VTKm:

65,4 km

Hodiny:

14 x 90' (voda)

20 hod. (sucho = běžky)

Sauna, páraFáze:

14 (voda) + 7 (sucho) = běžky