

SOUSTŘEDĚNÍ NYMBURK 18-26.9.2015			
Pátek 18.9.2015	ODPOLEDNE		
neplaveme měření p. Motyčka			
suchá příprava, posilování 1 h 15 min			
Sobota 19.9.2015	RÁNO	6-8:30	
1.serie - rozplavávací			
400 rozplavat			400
2x100 T cvičení libovolně, 4x50 lib Nohy,			400
400 K paže packy šnorchl	lehké dlouhé tempo		400
200 PZ T + celý způsob, 200 vyplavat	25 T cvičení + 25 celý způsob		400
2.serie - hlavní serie			
5x400 K, 200 vyplavat	progres, snažit se o zrychlení		2200
4x200 PZ po 1 (D,Z,P,K), 200 vyplavat			1000
4x100 N PZ po 1, 200 vyplavat	75 SPRINT + 25 lehce		600
800 PK, 200 vyplavat	150 rychle+ 50 lehce		1000
6x100 paže tempo, 100 vyplavat	2xK+1x PorZ		700
vyplavání			
400 lehké plavání s ploutvemi			400
200 vyplavat			200
		celkem=	7700
Sobota 19.9.2015	ODPOLEDNE	13:30-15:45	
1.serie - rozplavávací			
400 rozplavat			400
4x100 PZT, 4x100 PZ N , 4x100 K			1200
200 vyplavat			200
8x50 N ploutve , 400 vyplavat příprava na TEST	25 sprint pod vodou + 25 vyplavat		800
2.serie - hlavní serie			
3000 K na čas	TEST 1		3000

200 vyplavat			200
800 ploutve Z+Pp	100Z + 100 PpDN		800
vyplavání			
200 vyplavat			200
		celkem=	6800
Neděle 20.9.2015	RÁNO	8:30-11	
1.serie - rozplavávací			
400 rozplavat			400
4x75 PZ T, 12x25 Pz N po 3, 100 libovolný scull			700
400 K paže šnorchl packy, 200 vyplavat	lehké dlouhé tempo		600
2.serie - hlavní serie			
4x800 K, 200 vyplavat	1xK, 8x100K, 16x50K, 1xK all out na čas	i-15'', i-40''/45'	3400
6x50 2xZ + 1x P, 100 vyplavat	lehce, as recovery		400
2x(4x150 K ploutve šnorchl ostře+ 4x50 nohy lehce ploutve+50 vyplavat)			1700
100 vyplavat			100
2x(8x25 K ostře + 100 lehký Z)		i-20''/25''	600
vyplavání			
200 vyplavat			200
		celkem=	8100
Neděle 20.9.2015	ODPOLEDNE	15:45-18:00	
1.serie - rozplavávací			
400 rozplavat			400
8x100 pod vodou + N + T cvičení PZ	25 pod vodou + 25 N na zádech + 50 T		800
4x25 scull			100
4x150 N + T PZ, 200 vyplavat	50 N + 100 T cvičení		800
2.serie - hlavní serie			
9x300 PZ bez K, 200 vyplavat			2900
100 Z soupaže + 100 P dvojtempo + 200 K hypox 5-5-2, 100 vyplavat			500
2x(8x100 PZ po 25 + 4x25 K ostrý + 50 vyplavat)			1900
vyplavání			

200 vyplavat			200
		celkem=	7600
Pondělí 21.9.2015	RÁNO		6-8:30
1.serie - rozplavávací			
400 rozplavat			400
3x(100p+100N) Z,P,K			600
4x200 s ploutvemi vlnění + K hypox	50 libovolné vlnění + 150 lehký dlouhý kraul hypox 5-5-2		800
200 vyplavat			200
2.serie - hlavní serie			
2x(9x200 K + 200 vyplavat)	zrychlovaně 1-3, 4-6, 7-9 70%-100%	i-2'45''	4000
400 s ploutvema libovolná kombinace Z + PpDN			400
200 libo T cvičení + 100 lib sculling, 100 vyplavat			400
2x(4x74 K N + 100 lehký K hypox 5-5-2)		i-1'30''	800
vyplavání			
200 vyplavat	200 až 400 vyplavat dle potřeby (téměř nikdo se nepotřebuje vyplavat)		200
		celkem=	7800
Pondělí 21.9.2015	ODPOELDNE		14:00-15:30
	kratší recovery workout		
recovery workout			
500 rozplavat			500
4x200 N libovolně, 100 vyplavat	175 lehce + 25 ostře		900
10x100 K lehce dlouze, 100 scull + libovolně		i-1'30''	1100
4x200 PZ po 1, 100 vyplavat	150 lehce souhra + 50 svižně, D vynechat, místo něj D technika		900
200 T cvičení			200
6x100 libovolná souhra	25 vlnění pod vodou + 75 lehký celý způsob		600
200 vyplavat			200
		celkem=	4400
Úterý 22.9.2015	ODPOLEDNE		8:30-11:00
1.serie - rozplavávací			
400 rozplavat			400

6x50 pod vodou + nohy na zádech	25 libovolně pod vodou + 25 N na zdech		300
6x50 PZ po 2 bez K	25T+25 celý způsob		300
6x50 K tempo, 200 vyplavat			500
2.serie - hlavní serie			
1500 K na čas, 200 vyplavat			1700
15x100 K, 200 vyplavat	druhá skupina i-1'20''	i-1'15''	1700
4x150 s ploutvema lehce, 50 vyplavat	100 Z + 50 PpDN		650
4x150 paže packy, 150 vyplavat	100 Z paže + 50 PpDN		750
15x50 K, 100 vyplavat	druhá skupina i-40''/45''	i-40''	850
6x100 N s ploutvema	25 sprint + 75 lehce		600
vypavání			
250 vyplavat			250
		celkem=	8000
Úterý 22.9.2015			
	ODPOLEDNE	15:45-18:00	
1.serie - rozplavávací			
400 rozplavat			400
25 scull-50T-75 PZ (bez K) - 100 lib N			250
800 K paže packy šnorchl, 50 vyplavat	lehké dlouhé tempo		850
12x25 N s ploutvema sprint pod vodou, 200 vyplavat	3x sprint + 1x lehce vyplavat		500
2.serie - hlavní serie			
	TEST 2		
8x200 hlavním způsobem		i-4'30''	1600
200 vyplavat			200
4x150 N + souhra	50 n + 100 souhra lehce, libovolné pomůcky		600
vypavání			
200 vyplavat			200
	PŘEDNÁŠKA Dr.Baláš	celkem=	4600