

VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ
SPORTOVNÍ CENTRUM NYMBURK 22. – 29.9.2017

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Družstvo :

- 01. FILIP SONENBERG – 02 ÚAPS**
- 02. DAVID LUDVÍK – 02 BEROUN**
- 03. JAKUB BURSA – 03 JABLONEC**
- 04. PETR KREJČÍŘ – 02 OLOMOUC**
- 05. VOJTĚCH NETRH – 02 LITOMĚŘICE**
- 06. MAREK SOUČEK – 02 KLDADNO**

Trenér : ROMAN ECKERT

Pátek 22.9. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.100M,150Z,200P,250K;8x300(50vl.+200K+50vl.K(30');100volně;200vl.n,300vl.P,400vl.cv.;10x150vl(100PZ + 50vl.(20');100volně;16x50K hypo šnorchl ploutve nebo na 7(50');
500vyplavat. **C – 7000m**

Sobota 23.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;24x25PZ(30');200PZn,p,cv.,souh.(800);
8x200K+50PZ(30');100volně;8x150vl.+50K(20');100volně;
12x100PZ obráceně +50K(20');600vyplavat. **C – 8300m**

Sobota 23.9. – odpl.14:00 – 16:00

Rozpl.300K,400PZ,300vl.;250vl.n,250vl.cv.2x;**TEST – 5 x400K!!;**
200volně;800Zvlnění ploutve+cv.Z po 100m;12x25vl.,PZ,K
naplno + 25volně(1');600vyplavat. **C – 6600m**

Neděle 24.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.200K,100vl.n. 3x;;28x50 2vl.,2K(55');1500K packy fártlek(6 + 8);
8x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30')100volně;30x50 3K,2 vl.
ploutve(50');600vyplavat. **C – 8000m**

Neděle 24.9. – odpl.15:30 – 17:30

Rozpl.400PZ,200vl.;24x25 2K,1vl.(30');1000PZsouh,cv, po 250m ploutve;
24x100(75K+25M,Z,P)(1:40);100volně;19x100(25vl.+75K,50vl.+50K,
75vl.+25K)(1:45');400vyplavat. **C – 7000m**

Pondělí 25.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.800PZ pyramida.;100vln.;100vl.cv.4x;30x50K(45');100volně;
12x100vl.(1:40');100volně;8x150K(2:15');100volně;
9x(50vl.+100K+50PZ(3:15');400vyplavat. **C – 8000m**

Pondělí 25.9. – odpl. 14:00 – 16:00

Rozpl.600lib.400vl.n.;10x200K(2:50);100volně;
8x200PZ(3:10');100volně;6x200vl.(3:20');400vyplavat. **C – 6600m**

Úterý 26.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.400PZ pyramida,200vl.,400K;200vl.n.;**TEST – 6x 100hl. n.**;100vol.;
600vl.(50cv. + 50souhra);600K(8:30'),3x200PZ(3:15');300vl.(5'),
3x100nejsl.styl(2');100volně;1Km K packy tempo;200PZn,p,cv.;
10x100 ploutve(25 hypo+50K+25vl.)(1:45');
500vyplavat. **C – 7500m**

Úterý 26.9. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.400K,400PZ;24x25K,vl(30');24x25K,vl.n(35');24x25K,vl.(30');
1kmK fártlek packy(25ostře+50stř);100vl.n,100vl.cv.2x+2 styl;
10x50vl.ostře+25 volně(1:20);50volně;10x50Kostře+25volně(1:15');50volně;
600 vyplavat

C – 6600m

Středa 27.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.800PZpyramida;6x500K(7:30');100volně;6x300PZ
(50M,75Z,75P,100K-ploutve)(5:15');100volně;
14x100PZ obráceně ploutve(1:45');
600vyplavat.

C – 7800m

Středa 27.9. – odpl. 13:00 – 15:00

Rozpl.200K,200P,200Z,;800K(11:30');
2x400PZ(7:15'),600K(8:30'),2x300PZ po 75m(5:15'),400K(6:15'),
2x200PZ(3:15'),200K(25'),2x100PZ(2');600vyplavat.

C – 5000m

Čtvrtek 28.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.300K,400PZ po 50m,300K;8x100Kploutve(2');1000volně;600K fártlek
ostře obrátky;800PZ po 100m;150vl.n.,150vl.cv.
3x;12x100PZ(50M+50Z,50P+50K)(1:45');100volně;600vlnění šnorchl
ploutve;24x50(8vl.(1'),8PZ(55'),8K(50');500 vypl.

C – 7800m

Čtvrtek 28.9. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.200K,200PZ,200vl.cv.;12x100PZ,K(15');800K fártlek(4+8);
200K n.;100volně; **TEST – 8x100K**;100volně;100vln.,200vl.p. 4x;
16x50 ploutve hypo+K(1');600vyplavat.

C – 6400m

Pátek – 29.9. – ráno – 06:00 – 08:30

Rozpl.400PZ pyramidu,200vl.n.,400K;18x50(3M,4Z,5P,6K)(50');600vlnění
ploutve;400K ploutve;100K(1:35'),200K(3:10');400K(6);800K(11:30');
400K(6);200K(3:10');100K;100volně;200PZn.,200PZcv.2x;
24x50vl.(1');400vyplavat.

C – 7600m

**VT – 14 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK
CELKEM NAPLAVÁNO – 100 200 m**