

# VT RD mladších juniorů 15. – 22. 9. 2019

Skupina: T. Kern, M. Fait, M. R. Cogan, D. Gracík

15. 9.	16:00 - 18:00	
	400 Rozpl. + 200 N 12x100 (4xMN, 4xZN, 4xKN) ploutve i.s. 1:45' 200 vypl. 3 x (8x100 K* + 400 PZN) i.s. 1:35' 10:00' *zvyšovat intenzitu po sériích, celý rozsah AE pásma 800 Z Pl rotace	AEC
		cvič
		6,4 km

16. 9.	6:00 - 8:30	
	400 Rozpl. + 200 N 8x50 HZN (1 lehce + 1 ostře) i.s. 1:00', 100 lib. 8x50 HZ paže (1 lehce + 1 ostře) i.s. 1:00', 100 lib. 8x50 6záb. HZ max! doplav do 50m i.s. 1:00' 100 lib. 400 PZN (8:00) + 4x50 M paže (1:00) + 300 PZN (6:00) + 4x50 Z paže (1:00) + 200 PZN (4:00) + 4x50 P paže (1:00) + 100 PZN (2:00) + 4x50 K paže (1:00) 200 vypl. 8x100 PZ i.s. 1:40' 200 vypl. 12x50 K rotační cvičení, ploutve i.s. 1:00' 4x50 K - 2x100 K - 200 K - 2x100 K - 4x50 K i.o. 10' 200 vypl. 600 D vlnění Z, ploutve	AEC
		cvič
		7,4 km

16. 9.	16:00 - 17:30	
400 Rozpl. + 200 N 8x50 HZN progres laž3, 4až6 i.s. 1:10' 8x50 ( <b>15 HZ max!</b> + 35 lib.) i.s. 1:10' 400 MN přípaž, ploutve 4x(6x50 M cvič + 100 M) i.s. 1:00' 2:00' 1.s. 4xL + 4xP 2.s. 3xL + 3xP 3.s. 2xL + 2xP 4.s. 1xL + 1xP 400 vypl.		AEC
		cvič
		<b>6,0 km</b>

17. 9.	6:00 - 8:30	
400 Rozpl. + 200 N 18x50 HZ (2xN, 1xpaže) i.s. 1:00' 8x100 (25 K bez dechu + 75 K i.s. 1:40' 8x50 HZ ( <b>15 max</b> + 35 lehce) ploutve i.s. 1:00' 4x200 stup. á 50 i.s. 3:00' <b>5x400 K max! i.s. 6:00' test</b> 6x300 PZ (vždy 1 zp. 150 m cvič) i.o. 20'		cvič
		VO2 max
		<b>7,3 km</b>

17. 9.	14:00 - 16:00	
200 K + 200 P + 200 Z + 200 M TC+ 200 Z + 200 P + 200 K 32x50 PL PZ TC (po 4) i.s. 55' 1000 K šn délka záb. 32x50 PL PZ (25M+25Z, 25Z+25P, 25P+25K) i.s. 55' 1000 K PC délka záb.		cvič
		rege
		<b>6,6 km</b>

18. 9.	8:30 - 11:00	
400 Rozpl. + 200 N 8x(100 N progres po 25 m + <b>25 S max!</b> ) M, Z, K 150 vypl. 6x300 (100 N + 100 TC + 100 S) Z, K i.o. 30' 1000 K (13:30) + 2x500 K (7:00) + 5x200 K (3:00) + 10x100 K (1:30) - lze libovolně kombinovat packy, ploutve, šnorchl 400 vypl. 12x50 Z rotační cvičení, ploutve i.s. 1:00' 100 vypl.		AEC
		cvič
		<b>8,4 km</b>

18. 9.	16:00 - 18:00	
400 Rozpl. + 200 N 8x100 PZN - vždy 1 zp. 25m ostře! i.o. 10' 200 vypl. 4x50 ( <b>15 HZN max bez odrazu!</b> + 35 lib.) 200 vypl. <b>6x100 HZN max! i.s. 3:00'</b> 200 vypl. 400 (50 Z + 50 ZS) ploutve 24x50 (3xlib. + <b>1xHZ max!</b> ) i.s. 1:00' 200 vypl. 800 (100 MN připaž + 50 K + 50 Z) ploutve	cvič	
	ANC	
	5,4 km	

19. 9.	6:00 - 8:30	
400 Rozpl. + 200 N 6x50 HZ ( <b>4xL + 4xP max!</b> ) a do 50ky vypl. i.s. 1:10' 200 HZN ( <b>25 max!</b> + 25 lehce) 8x100start.skok ( <b>2x15 HZ max! 2x20 HZ max! 2x25 HZ max!</b> <b>2x30 HZ max!</b> a do 100ky vždy vypl.) 400 delf.vlnění, ploutve - střídat různé polohy po 25m 14x50 M (4xS + 1xTC + 3xS + 1xTC + 2xS + 1xTC + 1xS + 1xTC) 200 vypl. i.s. 1:00' 12x75 PZ (50N + 25S) i.o. 10' 200 vypl. 30x100 K (8xS + 4xN + 7xS + 3xN + 6xS + 2xN) i.o. 15' 400 vypl.	AEC	
	sprint	
	7,7 km	

19. 9.	14:00 - 16:00	
400 Rozpl. + 200 N 16x50 HZ packy i.s. 55' délka záběru 6x200 N ploutve libo – rotace 2x(5x100 K Technika 1:40' + 5x100 libo PL TC i.s. 1:45') 16x50 HZ PL i.s. 55' vlnění + rotace 400 N Libo	cvič	
	rege	
	5,8 km	



21. 9.	14:00 - 16:00	
	1200R (2K + 1PZ, 2Z + 1PZ, 2P + 1PZ, 200DTC + 1PZ) 20x50 (4x50 KHypox. @ 1' + 1 x 50K @ 1'15'') Test 3. 8x100 K á 1'40", 800 ZPl (50N + 50TC + 100S) 20 x 100 D,Z,P,K (4x100 TC + 100 5 záb. Max. + 10 záb. lehce) I 10'' 4x100 lib mezi 10"	ANC
		cvič
		sprint
		6,2 km

21. 9.	6:00 - 8:00	
	400 Libo + 16 x 50 K Hypox. i.s. 1:00' 6x 200 K PL stup. 1-3, i.s. 3:00', 100 vypl. 9x100Kn 2'30'' stup. 1-3, 100 vypl. 8x100K 1'30'' průměr 100 v 1500K, 100 vypl. 6x100K 1'30'' průměr 100 v 800K, 100 vypl. 4x100 1'30'' průměr 100 ve 400K, 100 vypl. 8 x 100 Z Pl vypl., komp.	AEC
		6,3 km

96,2





