

Závodníci: Lucie Janýrová, Tereza Kinterová,
Koutný David, Smrček Ondřej

Tréninkový plán byl zaměřen převážně na rozvoj vytrvalosti k přihlednutím na zaměření plavců ve skupině 400-1500vz.

Hlavní sety se plavaly v intenzitě 80-85-90% od svého target time a nebo osobního rekordu (někdy bylo těžké se dozvědět tyhle údaje jelikož plavci nemají stanoven svůj target time a nebo si nepamatují OR). TJ ráno jsme absolvovali na 25m bazénu kde jsme měli 2 dráhy a odpoledne na 50m bazénu kde byla k dispozici 1 dráha. Ve středu skupinu opustila ze zdravotních důvodů Lucie Janýrová.

Celá skupina pracovala vzorně a disciplinovaně.

Celkem naplaváno 114 800m

22.9.

Odpoledne 15:00-17:00

2x(2x100k, 2x200(100pz+100k)) 1'30"/3'15"

16x50pl (25ppv+25M/k) 20"

7x200kr pac20" +6x75nz 10"

7x200z pac 20" + 6x75nk 10"

2x50libo 55"

16x50pl (25vlnz+25z/m) 20"

200vypl. 6,8

23.9.

Ráno 6:00-8:30

6x100k,4x100pz 1'30"/1'40

8x100plš (50vln+25M+25libo) 1'40"

2x50 z 1'

2x(3x400k+4x200+3x100+4x50 (80%,85%,1+1/90%).

5'/5'20"/2'45"/3'/1'30"/1'

8x50zpl 55"+100n libo)

100vypl. 8,0

Odpoledne 14:00-16:00

4x(3x100+200n) k/z-k/Pz/libo

6x100pl (25ppv+25rychle+50vol.)

20x200K po 5 (2'50"/2'45"/pac2'40"/pac pl2'35").

200vypl.

2x400 z /pl50vln+50n+100libo

7,6

24.9.

Ráno 8:30-11:00

4x100libo 1'40"

12x50(25ppv s deficitem+25)

7x400k 85% 5' +2x50z+200nlibo

6x300 pac 4'10" 2-5 NGS, 2x50p1' 200n libo

5x200 3' pl 1+1 , 2x50 hz1' +200nlibo

4x100k progres 1'30". ,2x50zs + 200n libo

100vypl.

8,3

Odpoledne 16:00-18:00

200libo,200obrpz,200hzn,200kšpac,200hzcv

20x50hz pl. 25cv+25sou/ 1+1 1'

12x150 1-k/50hzn rychle+50k+50souhz 2'10"/2'40"

100vypl

3x(200K+2x100Hz+200k+4x50hz+ 3'/1'40"/3'/1') mezi 2min pauza

4x50vypl.

800k pac pl s technika

100vypl

7,3

25.9.

Ráno-plánované volno

Odpoledne 14:00-16:00

400k-300z-200p-100m

1400(200kpac hypo+100kn+50kcv)

2x100 vypl pomůcky 1'50"

15x100k 1'20"

2x100 vypl pomůcky 1'50"

12x50K pac 3x90%+1x80% 1' +400kN rychle

1800(100K fartl+50kcv+50z+100vl pl zada)

200vypl.

7,3

Průměry

Smrček 1:05,5

Koutný 1:06,6

Kinterová 1:12,6

Janýrová 1:09,9

26.9.

Ráno 8:30-11:00

4x100k-4x50p-4x100z-4x50m 1'30"/1'

12x25 (ppv+libo)

1500vz-100vypl-800vz-100vypl-400vz-100vypl-200vz-100vypl. 100vz-100vypl

200vz-100vypl-400vz-100vypl-800vz-100vypl-1500vz

400vypl.

8,6

Smrček 17:21,3/9:14,0/4:30,4/2:06,4/58,3/2:06,9/4:29,4/9:18,5/17:31,4

Koutný 17:50,8/9:25,1/4:31,1/2:11,2/1:00,1/2:13,0/4:38,4/9:44,8/18:28,6

Kinterová 18:50,4/10:35,6/5:14,6/2:28,3/1:09,99/2:28,2/5:05,4/10:25,2/
19:34,5

Janýrová- neplava/10:35,6/5:14,4/nedoplavala žaludeční problémy.

Odpoledne 16:00-18:00

300libo,2x(3x200 cv,n,rapac) hz/2hz 15"

6x200 pl š(50kn+150k stup po 50) 3'

100vypl.

2x(200N4' 20" +10x50k pac 50" 2x100KN2'+8x50zmpac 55" +4x50kn 1')

100vypl.

600zpl. 100N+200sou

4x50vypl 1'

6,8

Nohy

Smerček

3:05,0/1:30,6/1:31,5/41,9/42,9/43,7/42,2//3:06,4/1:33,9/1:30,9/42,9/44,9/42,6/41,1

Koutný 3:29,7/1:41,4/1:39,6/46,8/46,7/47,7/47,8//3:25,3/1:40,2/1:42,1/46,1/49,3/48,4/49,2

Kinterová

3:34,0/1:45,6/1:44,4/49,4/50,1/51,3/51,2//3:35,7/1:46,7/1:47,3/49,8/51,3/52,0/51,5

Janýrová -nemocná

27.9.

Ráno 6:00-8:30

300libo 8x150(M-z-p)/K 15"

1500K 19'+15x100K 1'30" 85% pac +100vypl

800K 11'+8x100K 85% pac +100vypl

400K 5'30"+4x100K 85% pac+100vypl

200K 3'+2x100K 85% pac+ 100vypl

100K 1'30"+1x100 se Startem+ 100vypl

8x50pl 1'10" Sou/N

8,4

Odpoledne 14:00-16:00

200rozpl 12x50(cv+sou), 12x50(25sc+25kr) 10"

16x100 [4x(25n+75sou)1'35" (4x50n+50r)1'40" (75N+25sou) 1'45" (4x100N) 1'50"

5x200K pac (25sprint+175~) 2'45"

3x(5x100Hz Start 2'+200 tempo(50hz+100K+50hz)+100vypl.)

400vypl.

6,8

Smrček

1:08,4/08,2/07,7/06,2/06,2/2:29,4//03,6/04,1/05,4/06,8/07,1/2:29,5//07,4/07,5/07,3/07,4/0

8,1/2:29,4

Koutný

1:12,2/16,3/14,5/14,1/15,3/2:33,3//12,4/10,6/10,1/09,6/09,9/2:31,4//10,0/09,6/09,9/09,4/09

,5/2:39,4/

Kinterová

1:13,9/15,5/14,7/14,5/14,8/2:37,7//15,4/14,3/14,9/15,5/16,0/2:40,3//16,1/16,5/16,3/15,3/15,
9/2:44,8

28.9.

Ráno-volno

Odpoledne 14:00-17:00

1500 rozplavat

Step-test 8x200Hz 5'

1000 vypl.

3,1

29.9.

Ráno 10:00-12:00

2x(100libo+200pz)

800(50pzN+100k+50cvlibo)

200vln pl š

3x(400K 6' 85%+4x100K 1'30"85%)

8x50pl libo 55"

1x(4x200K 80% 2'50"+800Kpac š)

6x100 libo pl 10"

6,6

Odpoledne 14:00-16:00

400libo+8x100k 1'30"

4x(400K 6' 85%+400KN 8')

800k pac -85%+ **400K**

400K pac 85%+**200K**

200K pac 85%+**100K**

200vypl.

400(50kcv+50mn+pripaženě)

200vypl.

7,1

30.9

Ráno 8:00-10:30

30x50(4xk,45"-50M-50Z 1')

16x100 1,25". 1pauza

12x100k 1'25"1pauza

8x100k 1'15"1 pauza

4x100k pac1'10"

6x400K 5'45"

200vypl

12x50(25M+25ZS) 1'

Odpoledne 16:00-18:00

200libo-400pz-200z-400K pac.

6x50(25M+25Mn) 1'

4x(4x50 45" +50vypl) progres1-4

4x(2x100k 1'20" +50vypl)85%

4x(200K+50vypl) Start

10x100 pac š 1'30"-technika

1000(100pz+100z)

6,5

31.9.

Ráno 6:00-8:30

300Libo+200K+100p+200z+100M

10x50(25n stup.+25zs)1'

4x150(50sc+100Kt)š

10x300(tech,**300K,300K**)4'30"

1200(200z+100pz)

10x100(75k+25M) pac. 1'20"

300vypl.

7,5

Celkem 114 800m