



07. 02. - 13. 02. 2022



RD



6. Týden

Pondělí 7. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Úterý 8. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Středa 9. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Čtvrtek 10. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Pátek 11. 2. 2022

motiv dne

Vytrvalost, technika

dopoledne

odpoledne

16:00 - 18:00
Rozpl.200K,400PZpyramidu,200vl.;
12x50(2K,1vl.(1');
200vl.n.,200vl.s.+2 styl(800);
6x200K(3šnorchl,3packy(20"));100volně;
12x100PZ(1:45");100volně;
18x50vl.ploutve(2tempo+1ostře(1');3
00vyplavat.
C - 6000m

Sobota 12. 2. 2022

motiv dne

Technika, vytrvalost

dopoledne

07:00 - 09:00
Rozpl.300K,100vl. 2x;6x100vl.n.
(25+50+25)(2:15");
8x250vl.+K(30");100volně,100scull.;
12x50PZ+100vl.,100stylploutve(2:30
");
300vyplavat.
C - 5700m

odpoledne

15:00 - 17:00
Rozpl.200K,100vl.n.2x;12x50ploutve
loko vl.K(1');
800Kšnorchl tempo(45"),
2x400PZ po 50m ploutve(30"),
4x200vl.
(20"),8x100Kpacky(15");100volně;
24x50ploutve(4K+4vl.
(2tempo(50')+2ostře(1');
300vyplavat.
C - 6000m

Neděle 13. 2. 2022

motiv dne

Technika, vytrvalost, rychlost

dopoledne

07:00 - 09:00

**Rozpl.600lib.;8x100Kn.ploutve,šnorch
l(2');**

8x100(75K+25PZpacky)

(20");100volně;

800vl.fártlék(25ostře+75tempo);

6x400K,vl.nebo PZ(40" - pomůcky;

500vyplavat.

C - 6000m

odpoledne

15:00 - 17:00

Rozpl.400lib. + 8x50vl.n.(10");

20x50(25PZ,vl.ostře+25Ktempo(1:05')

;

300Kpacky fártlék(50tempo+25ostře)

+ 2x(10025M+50K+25Z) 4x(2000);

12x100ploutve start blok

(25max.+75volně,35+65,50+50(2:30");

500vyplavat.

C - 5500m



14. 02. - 20. 02. 2022



RD



7. Týden

Pondělí 14. 2. 2022

motiv dne

Vytrvalost - tempo

dopoledne

07:00 - 09:00
 Rozpl.6x100K(1:45");12x50PZ(1');
 600vlnění ploutve šnorchl;
 5x100PZ(1:50")+10x50vl.(1')
 2x;100volně,100scull.
 36x50Kploutve po 10(55",50",45");
 400vyplavat.
 C - 6200m

odpoledne

13:00 - 15.00
 Rozpl.800PZpyramida;
 200vl.n.,100Kp.3x;
 3x800K(12:30"),packy, solo, ploutve;
 100volně,100scull.;
 10X150vl.(3');
 400vyplavat.
 C - 6200m

Úterý 15. 2. 2022

motiv dne

Vytrvalost

dopoledne

07:00 - 09:00
 Rozpl.250K,100vl. 2x;20x50(K(50")
 (vl.1');100volně;
 100vln.,100vl.cv.2x;
 10x200M,Z,P,KPZploutve(3:15");200v
 olně;
 300K(4:45")+200vl.
 (4')+100PZ(1:45")2x;
 400vyplavat.
 C - 6000m

odpoledne

13:00 - 15:00
 Rozpl.800lib.;12x100Z,P,K(2');
 800Kšnorchl,packy,ploutve(45"),400K
 nšnorchl,ploutve;
 200vln.,200vl.cv. + 2 styl(800);
 24x50Z,P,K(1');500vyplavat.
 C - 5700m

Středa 16. 2. 2022

motiv dne

Vytrvalost

dopoledne

9:15 - 12:15
 Rozpl.4x200K(3:30") - 14'
 5x500ploutve(150K+100Z+150K+100
 Z)(8') - 40'
 občerstvení - 2'
 6x400K(7') - 42'
 WC - občerstvení - 5'
 7x300ploutve(100K,100Z,100K)(5') -
 35'
 občerstvení - 2'
 8x200K(3:30") - 28'
 Vyplavat - 4x150K(2:45") - 11'
 179 minut
 C - 10000m

odpoledne

Čtvrtek 17. 2. 2022

motiv dne

Technika, nohy, sprint

dopoledne

07:00 - 09:00
 Rozpl.200K,3x100PZ(10")+4x50vl.
 (10");
 12x50vl.n.(15+20 + 15)(1:10");
 6x200vl.s.(100cv. + 50s.+50ostře)
 (30");100volně;
 3x300Kploutve(50+25ostře)+200Kn.p
 loutve)50+50ostře)
 4x200PZtempo(4')+2x50vl.ostře(1:15"
);
 400vyplavat.
 C - 5700m

odpoledne

13:00 - 15:00
 Rozpl.100K,100PZ,100vl. 2x;
 6x300(50M,Z,P+200K+50M,Z,P(30");
 100volně,100scull.;
 16x100PZploutve
 obráceně(25M,Z,P,K ostře(1:50");
 100volně;100scull.
 12x50(K2tempo(55")+1max.
 (1:15")+2vl.(1')+1max.(1:20")
 12x50hypo ploutve(1');
 300vyplavat.
 C - 5900m

Pátek 18. 2. 2022

motiv dne

Rychlost, technika

dopoledne

08:00 - 10:00
 Rozpl.200K,100Kn.3x;
 12x100(25M,Z,P,50vl.25M,Z,P(20");10
 0volně;
 7x2x100K(15")set pomůcky(3:30");
 100volně,200scull.;
 10x100PZ(50(10")+50(2:15");
 400vyplavat.
 C - 5300m

odpoledne

14:00 - 16:00
 Rozpl.400PZ pyramida 2x;
 400Kn,ploutve+800Kploutve(šnorchl)
 ;
 800PZcv.po 100m;
 400Zn.ploutve+800Zploutve;
 14x50(35K+15 delf.skoky(15");
 500vyplavat.
 C - 5200m

Sobota 19. 2. 2022

motiv dne

Rychlost

dopoledne

07:00 - 09:00
 Rozpl.300K,200vl.n.,200vl.cv.;
 18x50(3M,4Z,5P,6K(55");100volně;
 4x250PZ)50M,50Z,50P,100K(4');100vol
 ně;
 5x200Kšnorchl ploutve
 (50tempo+50ostře)(3');
 100volně;
 5x50vl.(1:15"),5x50vl.(1:10"),5x50vl.
 (1:05")držím čas;
 150volně;
 5x50K(1:10"),5x50K(1:05"),5x50K(1')d
 ržím čas;
 450vyplavat.
 C - 6000m

odpoledne

13:45 - 15:45
 Rozpl.200K,50M+150K,100Z+100K,15
 0P+50K;
 20x25Zploutve
 výjezdy(30");20x25PZ(2vl.,2K(30");
 100volně;
 40x100K1 -3
 packy(1:45",1:40",1:35",1:30");
 400vyplavat.
 C - 6300m

Neděle 20. 2. 2022

motiv dne

Technika, rychlost

dopoledne

07:09:00

Rozpl.200K,100PZ 3x;

12x50vl.,Kn.(1:10');800ploutve vlnění;

800vl.pomůcky,800Kpomůcky,800PZp

loutve po100m;

12x50(25tempo+25max. lib.)(1:05');

400vyplavat.

C - 5700m

odpoledne

