



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

dopoledne

příjezd VT Plzeň

odpoledne

400 R Lib. + 2N libo
 8x100 L. KN, S. N libo ne K is 20"
 4x200 Pl L. Kšň @2'50, S. PZ 3'10
 2x400 L HL N, S. HL TC i 20''
 800KšňPC
 2x400PZPL (75TC+25S) is 30"
 4x200 (150K/50Z) @3'-3'10
 8x100HZ liboTC/S
 200X
 6,4

Sobota 12. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

1000 R (400K/Z + 4x100 KKD @ 1.40 +
 4x50 HZTC is 10'')
 2x200 NHL @4.30 + 4x25 MAX NPL
 @1.30
 2x200 KRG @3' + 4x25 MAX RPC
 @1.30
 100X
 8x100K @1.40-45 NS + 4x200K@2.50
 -3'NS + 2x400K@5.40-6' NS mezi vždy 4
 x 50 (25MAX + 35 vypl. @1.30)+100X
 6 x 100 ZPL vypl. @1.40a
 6,2

odpoledne

400 R Lib.
 8x 100 R @ L. K, S. Z @1.40
 8x 100 N HL @2.15 (3 + 1Max.)
 4 x (4 x 200K) ↑ á série @3.00,
 2.50, 2.40, 2.30) mezi 100 vypl.
 6 x 100 PL rest 10''
 6,3

Neděle 13. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

800 R (400 lib. + 8 x 50 NK@1')
4 x (800 d.z. @12' + 1 x 25 NPL šn Max
@1.30 + 1 x 15 NPL max.)
8 x 200 L. PZ TC, S. KHypox7 @3.30
6,0

odpoledne

600 R (200 R lib. + 200 N lib.+200 S Lib.)
3 x 500HZ (300N + 200N) @20'', 100X
8x50KRšn ↑ 1-4, 100X
30 x 100 K @1.45 (↑ po 5, 1.15 -1.10
-1.07-1.05)
400PL libo
6,0

	po 7. 2.	út 8. 2.	st 9. 2.	čt 10. 2.	pá 11. 2.	so 12. 2.	ne 13. 2.	Celkem
DZ					1	1	1	3
JZ VODA					1	2	2	5
JZ SUCHO						1	1	2
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC/ZO								
HZ CELKEM					02:00	05:00	05:00	12:00
HZ CELKEM DOPO						02:00	02:00	04:00
HZ CELKEM ODPO					02:00	03:00	03:00	08:00
HZ VODA					02:00	04:00	04:00	10:00
HZ VODA DOPO						120	120	04:00
HZ VODA ODPO					120	120	120	06:00
KM CELKEM					6,4	12,5	12	30,9
KM CELKEM DOPO						6,2	6	12,2
KM CELKEM ODPO					6,4	6,3	6	18,7
NOHY					1	1,4	2,3	4,7
NOHY DOPO						0,6	0,6	1,2
NOHY ODPO					1	0,8	1,7	3,5
AEROBNÍ ZATÍŽENÍ					5,6	8,2	9,3	23,1
AEROBNÍ DOPO						3,2	4,8	8
AEROBNÍ ODPO					5,6	5	4,5	15,1
VY1 + VY2					5,2	2,4	6,7	14,3
VY1 + VY2 DOPO						0,8	4,8	5,6
VY1 + VY2 ODPO					5,2	1,6	1,9	8,7
VY3					0,4	5,8	2,6	8,8
VY3 DOPO						2,4		2,4
VY3 ODPO					0,4	3,4	2,6	6,4
ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ								
ANAEROBNÍ DOPO								
ANAEROBNÍ ODPO								
ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ					0,2	0,5	0,2	0,9
ALAKTÁTOVÉ DOPO						0,5	0,2	0,7
ALAKTÁTOVÉ ODPO					0,2			0,2
TECHNIKA					0,6		0,8	1,4
TECHNIKA DOPO							0,8	0,8
TECHNIKA ODPO					0,6			0,6
ZÁVODNÍ TEMPO								
ZÁVODNÍ DOPO								
ZÁVODNÍ ODPO								
HZ SUCHO						01:00	01:00	02:00
HZ SUCHO DOPO								
HZ SUCHO ODPO						60	60	02:00
OBEC VYTRV							01:00	01:00
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO							60	01:00
SÍLA						01:00		01:00
SÍLA DOPO								
SÍLA ODPO						60		01:00

< 14. 02. - 20. 02. 2022 >

RD ▾

7. Týden

Pondělí 14. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400lib pl,
 6x100 Z (50N/50S) i 1'50",
 28x50(10x50 4xMnZ+1xM,8x50
 3xZn+1xZ,6x50 2xPnZ+1xP,4x50Kn 1-4)
 is 1'10"
 4x400K(300+100) is 5'45"(6')+100lib
 4x300K(200+100) is
 4'30"(4'40")+100lib,
 4x200(100+100) is 3'10"(3'20")+100lib
 300X libo
 6,6

odpoledne

400Libo +4x 100ZPL @1'40 + 8x100N
 Libo @2'10
 2x série + 100X
 6x50HZ @1'30 (1.-2. 10m Max., 3.-4. 20m
 Max. start,
 5.-6. 30m Max.start
 800Kšn d.z.
 2x opakovat, start @1'30 mezi 100X
 1. 4x25N PL
 2. 4x25 PC
 3. 4x25 PCPL,
 16x50 L. HZN, S. libo is 10"
 5,2

Úterý 15. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

1200 R (400 Lib. + 4 x 100N libo @2.15
 + 4 + 100 PZ @1.40)
 4 x 50 KPCRšn. počítat zab. @1' + 800
 KPCRšn. + 2 záběry
 4 x 50 P/D PL @1' + 800 (150 P + 50D)
 4 x 50 Kšn.poč. zab. @1' + 800 Kšn. +
 2 záběry
 4 x 50 ZPCPL poč. zab. @1' + 800 ZPCPL
 + 2 záběry
 4 x 200 HL TC/Tech. (v každé 2 x 5 - 10
 záb. Max!!!)
 6,0

odpoledne

400R
 8x50KR (25+25X) is 10'' + 4x100HZN is
 20'' + 8x50HZ stup.1-4
 8x50 scull USA
 8x150 (100K is 10'' + 50HZ á 200 Pace)
 @3', 200X
 8x100 (50K is 5'' + 25HZ á 100 Pace +
 25X) @2'20, 100X
 4x100HZN
 4,7

Středa 16. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400K S/TC i20"K, 300NK, i20",
 2x100K ↑á 25 @ 1'40", 100KN,
 200KTC, 3x100KN is 10", 4x100K
 Neg. split @ 1'40"
 8x50 libo 25 scull+25lehce
 300N @ 6'00"
 2x150 N @ 3'00"
 3x100N @ 2'00"
 6x50 N @ 1'00"
 100X
 16x50 L.ZTC, S.HZTC
 800K @ 12'00"
 2x400K, rychlejší součet než 800 @
 6'00"
 4x200K, rychlejší součet než 2x400
 @ 3'00"
 100X
 16x50PL L.Z, S.libo
 8.0

odpoledne

volno

Čtvrtek 17. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

600R (2N,2R,2libo)
 3x500HZ (300N+200TC)
 8x100HZPL (85Technika/TC+ 15 expl.
 @ 2'
 8x100HZ (10Max.+40Technika) @2'
 800šn (25 scull + 75 libo)
 10x20 start + 80X
 200X
 5,7

odpoledne

400 libo
 4x100m Kšnpl ↑ stup 1-4 na pocit@
 1'40"
 400m libo N
 6x50m K 25 sculling / 25 souhra
 4x100m Kpac silný záběr @ 1'40"
 400m PZ (75m libovolné cvičení,
 25m S)
 8x50m PZ cvičení po dvou
 100X
 3x 400 (1.S, 2.PC, 3.PCPL)
 1: 150m K po 25m L/P/c-up @ 2'45"
 2: 100m K silný záběr & DPS @ 1'45"
 3: 3x50m K po jedné 50m mmax v
 En-3 / 25m K / 15m -do 50m doplavit
 technicky K @ 1'10"
 18x100m K @1'40
 #1-3: nea do En-2

Pátek 18. 2. 2022

motiv dne

100m 1. 100 á 85-90%
 200m lehce
 100m 2. 100 á 90 a více%
 200m lehce
 50m 2. 50/100
 200m lehce
 50m 2. 50/100 a rychleji
 200m lehce

dopoledne

3x(200 Libo + 200HZ TC is 10")
 8x100K @ 1'40, L. 90K + 10Max.
 expolze, S. KKD
 4x(200K + 4x50 HZ ↑ každá na pocit
 @1'10
 1. N @ 4'10
 2. R @ 3'20
 100 scull
 6x série
 150K á 400 Pace @3' + 50HZ 2. 50/100
 @ 2'
 100X
 800PL libo
 5,8

odpoledne

200lib + 600KKD + 200N lib. +
 12x50KHypox.7-9 is 1'0"
 18x50 1.25MTC+25K, 2.25ZTC+25K,
 3.25PTC+25K, @ 1'/1'10"
 4x800
 1. 8x100 is 1'30",
 2. 4 x 200Kpl šn,
 3. 8x100N libo is 2'10"
 4. 800PL libo neK (25TC+75,50
 TC+50)

Sobota 19. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

500 libo + 8x100KPLšn @1'30-35 + 8x
 50HZ TC is 10"
 4x(200HZN + 2x50HZN)@1'15 + 30"
 100 scull
 400 K délka záb. @6.00min
 4x25HZ PC @1.00min
 400KR šn @6.00min
 4x25KRG @1.00min
 400ZPL @6.00min
 4x25Z @1.00min
 400DTC PCPL @6.30min
 4x25PC PL D @1.00min
 4x200Kšn @2.50min
 4x25PL UW @1.15min
 200 scull
 20x50PL, L. Z, S. libo is 10"

odpoledne

400Libo, 8x50D,Z,P,K (25+25X),
 8x50HZ↑ 1-4 @1'
 6x200N↑ 1-3 @4'
 100X
 2x série (1.K, 2.KPC)
 3x200K @2'30-50 + 6x100K @1'20-30 +
 12x50K @40-50"+100X
 200X

5,7

Neděle 20. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

1000R (400K {50S+50TC})
4x100TC is 10", 4x50HZ (40TC+**10**)
@1'10
4x200N↑ á50 @4'
12x50R @1', L.K, S.HZ↑ 1.3, 100X

75K d.z @ 1'30+**2x25 á 100Pace** @30"+
2x50 á 200Pace @1'+25X @30"
to celé 4xv kuse bez extra rest

12x100PC is 20" (50TC L,P + 50S)
5,2

odpoledne

konec VT

	po 14. 2.	út 15. 2.	st 16. 2.	čt 17. 2.	pá 18. 2.	so 19. 2.	ne 20. 2.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1	1	7
JZ VODA	2	2	1	2	2	2	1	12
JZ SUCHO	1	1		1	1	1		5
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC/ZO								
HZ CELKEM	05:00	05:00	02:40	05:00	05:00	05:00	02:00	29:40
HZ CELKEM DOPO	02:00	02:00	02:40	02:00	03:00	03:00	02:00	16:40
HZ CELKEM ODPO	03:00	03:00		03:00	02:00	02:00		13:00
HZ VODA	04:00	04:00	02:40	04:00	04:00	04:00	02:00	24:40
HZ VODA DOPO	120	120	160	120	120	120	120	14:40
HZ VODA ODPO	120	120		120	120	120		10:00
KM CELKEM	11,8	10,7	8	11,7	11,5	12	5,2	70,9
KM CELKEM DOPO	6.6	6	8	5.7	5.8	5.7	5.2	43
KM CELKEM ODPO	5.2	4.7		6	5.7	6.3		27,9
NOHY	2,8	0,8	2,1	1,5	1,8	2,4	0,8	12,2
NOHY DOPO	1.4	0.4	2.1	1.1	0.8	1.2	0.8	7,8
NOHY ODPO	1.4	0.4		0.4	1	1.2		4,4
AEROBNÍ ZATÍŽENÍ	6,4	6	5,1	5,5	6,6	9,2	1,1	39,9
AEROBNÍ DOPO	5,6	4	5,1	0,9	2,5	4	1,1	23,2
AEROBNÍ ODPO	0,8	2		4,6	4,1	5,2		16,7
VY1 + VY2	5,2	6	1,5	3,6	5,8	4,8	0,9	27,8
VY1 + VY2 DOPO	4.4	4	1.5	0.9	1.7	3.6	0.9	17
VY1 + VY2 ODPO	0.8	2		2.7	4.1	1.2		10,8
VY3	1,2		3,6	1,9	0,8	4,4	0,2	12,1
VY3 DOPO	1.2		3.6		0.8	0.4	0.2	6,2
VY3 ODPO				1.9		4		5,9
ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ								
ANAEROBNÍ DOPO								
ANAEROBNÍ ODPO								
ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ	0,8	0,7		0,6	0,1	0,7	0,1	3
ALAKTÁTOVÉ DOPO		0.1		0.4	0.1	0.5	0.1	1,2
ALAKTÁTOVÉ ODPO	0.8	0.6		0.2		0.2		1,8
TECHNIKA		5,2		3,3	1,4	0,4	0,6	10,9
TECHNIKA DOPO		4.8		1.6	0.6	0.4	0.6	8
TECHNIKA ODPO		0.4		1.7	0.8			2,9
ZÁVODNÍ TEMPO					0,3		0,6	0,9
ZÁVODNÍ DOPO					0.3		0.6	0,9
ZÁVODNÍ ODPO								
HZ SUCHO	01:00	01:00		01:00	01:00	01:00		05:00
HZ SUCHO DOPO					60	60		02:00
HZ SUCHO ODPO	60	60		60				03:00
OBEC VYTRV								
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO								
SÍLA		01:00		01:00		01:00		03:00
SÍLA DOPO		60		60		60		03:00
SÍLA ODPO								