



07. 02. - 13. 02. 2022



RD



## 6. Týden

VT reprezentace juniorů ČR 11. - 20. 2. Plzeň - Slovany

## 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

Sraz reprezentace

odpoledne

500(100K+100Z+100K+50P+100K+50M)  
 )  
 5x100PZ is 1'40''  
 1000  
 10x100r guma (3xK, 3xZ, 2xK, 2xZ) i 10''  
 ''  
 2000  
 500po PZn, poslední 100n lib  
 2500  
 5x400(100M+200K+100Z) is 6'  
 100lib  
 5x400Kpa (šn) is 5'30''  
 300lib  
 6900

## Sobota 12. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

200lib  
 12x50(25K+25po PZ) is 55''  
 10x50K hypox5,7 is 50''  
 12x50PZn po3 is 1'  
 100lib  
 2000  
 20x200(1xM, 2xZ, 3xP, 4xK, 5xPZ, 5xZ)  
 is 3'20''(prsa 3'40'', kraul 2'50'')  
 6000  
 600(100M vlnění+100Z technika) pl  
 6600

odpoledne

1000(200lib+50Kcv, Pcv, Zcv, Mcv)  
 10x100Kpca, sudá hypox5 is 1'30''  
 8x50(25scull+25lib) šn i 10''  
 2400  
 KM 3000K  
 5400  
 400lib  
 5800  
 3x400Z i 20''  
 1. bez p.  
 2. m pa  
 3. pa  
 7000  
 200lib  
 7200

příloha

+ Přidat soubor



KM 3000K 12.2.2...



**Neděle** 13. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

1000(250K+250Z+200P+3x50Mcv+3x50  
lib)

1000

3x500K 1-3 is 7'

100lib

2600

6x250(200Z+50P) is 4'45''

100lib

4200

15x100 5xZn, 5xPn, 5xKn is 2'

100lib

5800

500K,Z pl

6300

odpoledne

400lib

8x50Kr guma 25+25 is 1'

4x100HZn i 10''

8x50HZ 1-4 is 1'

4x100(25scull+25HZcv) i 10''

2000

8x150(100K is 1'30''+50HZ\_pace 200 is

1'30'')

200lib

3400

8x100(50K is 1'+25HZ\_pace 100 + 25lib

is 1'30'')

200lib

4400

10x100lib první 25cv i 10''

5400

	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								
<b>HZ CELKEM</b>					02:00	05:00	05:00	12:00
<b>HZ CELKEM DOPO</b>						03:00	02:00	05:00
<b>HZ CELKEM ODPO</b>					02:00	02:00	03:00	07:00
<b>HZ VODA</b>					02:00	04:00	04:00	10:00
HZ VODA DOPO						120	120	04:00
HZ VODA ODPO					120	120	120	06:00
<b>KM CELKEM</b>					6,9	13,8	11,7	32,4
KM CELKEM DOPO						6,6	6,3	12,9
KM CELKEM ODPO					6,9	7,2	5,4	19,5
<b>NOHY</b>					0,5	0,9	1,9	3,3
NOHY DOPO						0,9	1,5	2,4
NOHY ODPO					0,5		0,4	0,9
<b>AEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>					5	9,2	6,3	20,5
<b>AEROBNÍ DOPO</b>						4	4,5	8,5
<b>AEROBNÍ ODPO</b>					5	5,2	1,8	12
<b>VY1 + VY2</b>					5	6,2	5,7	16,9
VY1 + VY2 DOPO						4	4,5	8,5
VY1 + VY2 ODPO					5	2,2	1,2	8,4
<b>VY3</b>						3	0,6	3,6
VY3 DOPO								
VY3 ODPO						3	0,6	3,6
<b>ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>								
ANAEROBNÍ DOPO								
ANAEROBNÍ ODPO								
<b>ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ</b>							0,2	0,2
ALAKTÁTOVÉ DOPO								
ALAKTÁTOVÉ ODPO							0,2	0,2
<b>TECHNIKA</b>						0,9	0,75	1,65
TECHNIKA DOPO						0,3	0,15	0,45
TECHNIKA ODPO						0,6	0,6	1,2
<b>ZÁVODNÍ TEMPO</b>								
ZÁVODNÍ DOPO								
ZÁVODNÍ ODPO								
<b>HZ SUCHO</b>						01:00	01:00	02:00
HZ SUCHO DOPO						60		01:00
HZ SUCHO ODPO							60	01:00
<b>OBEC VYTRV</b>								
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO								
<b>SÍLA</b>						01:00	01:00	02:00
SÍLA DOPO						60		01:00
SÍLA ODPO							60	01:00

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

RD ▾

### 7. Týden

VT reprezentace juniorů ČR 11. - 20. 2. Plzeň - Slovany

**Pondělí** 14. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

30x50(7xsouhra+3xn, 6xsouhra+4xn, 5xsouhra+5xn) i 10"  
 8x50PZcv i 10"  
 8x50(25PZ po2+25lib) i 20"  
 100lib  
 2400  
 40x100 po10 Mpl, Z, P, K, + 100lib  
 1. Mpl is 1'45"  
 2. Z is 1'45"  
 3. P is 2'  
 4. K is 1'30"  
 6800  
 200lib  
 7000

odpoledne

3x500 i 20"  
 1. 200lib+300K  
 2. 200lib+300Z  
 3. 200lib+300PZcv  
 1500  
 4x50(15Mn uw+10PZ sprint do50lib) pl is 1'20"  
 200scull  
 1900  
 4x50(25Mn uw+10PZ sprint do50lib) pl is 1'30"  
 200(50scull+50lib)  
 2300  
 4x50PZ max pl is 2'  
 200lib  
 2700  
 12x200 vše pl  
 1. K is 2'40"  
 2. PZ is 3'  
 3. Zn is 3'20"

příloha

[+ Přidat soubor](#)
 [KM 40x100po PZ...](#)


**Úterý** 15. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

500lib  
 10x50(25M+25Z) is 55"  
 5x100KKD3-4-3-2 is 1'40"  
 10x50(25P+25K) is 55"  
 2000  
 12x400  
 4xZpl is 6'  
 4xK is 5'45"  
 4xKpa is 5'30"  
 6800  
 400lib  
 7200

odpoledne

400lib  
 8x50Kr 25+25 i 10"  
 4x100HZn i 20"  
 8x50HZ stup 1-4 i 30"  
 8x50scull  
 2000  
 12x150(100K+50HZ) is 2'30"  
 200lib  
 4000  
 12x100(50k+25HZ+25lib) is 1'45"  
 100lib  
 5300  
 4x100HZn i 20"  
 5700

**Středa** 16. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400lib  
 4x100PZ is 1'40"  
 8x100(25scull+25souhra+25cv+25souhra) is 2'  
 2xK, 2xlib, 2xZ, 2xM/P  
 1600  
 3x500 i 30"  
 1. Kpa šn, každá 4tá50 ostře  
 2. PZ po25 lichá-souhra, sudá-cv  
 3. 100n-100cv-100souhra-100n-100souhra  
 3100  
 300HZn is 6'  
 2x150HZn is 3'  
 3x100HZn is 2'  
 6x50HZn is 1'  
 100lib  
 4400  
 24x100 mezi 30"  
 8xK is 1'30"

odpoledne

Volný půlden

**Čtvrtek** 17. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

2x500 i 20"  
 1. 300K+150Z+50P  
 2. 2.200K+200Z+50P+50M  
 200Kn is 4'20"+4x100Kn 25+75 is 2'20"  
 1600  
 12x50K is 1'  
 4x 10!, 4x 20!, 4x 30!  
 2200  
 12x200 mezi 1' pauza  
 1. 4x200PZ is 3'10"  
 2. 4x200Kpa is 2'40"  
 3. 4x200K top průměr is 3'  
 4600  
 200lib  
 4800  
 32x50 8xK is 50", 8xZ pl is 50", 8xK is 50", 8xZ is 1'  
 6400

odpoledne

400lib, 200n lib  
 2x400 1.300HZn+100HZcv,

**Pátek** 18. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

2x(200-100-50lib) i 10"  
 2x(200-100-50n lib) i 10"  
 2x250(100Z+50P+100K) i 10"  
 1900  
 40x50  
 16x(3xMn+1xM) is 1'05"  
 12x(2xZn+1xZ) is 1'05"  
 8x(1xPn+1xP) is 1'05"  
 4xK stup 1-4 is 55"  
 3900  
 100lib  
 4000  
 2x400(300K+100K hypox5) is 5'45''(6')  
 3x300(200K+100K hypox5) is 4'15''(4'30'')  
 4x200(100K+100K hypox5) is 3'(3'15'')

odpoledne

1000 2000 2000

**Sobota** 19. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

2x(300lib+100HZn+100HZcv) i 10"  
 1000  
 8x100K i 1'40"  
 1. 90K+10K bez nádechu  
 2. K hypox5  
 1800  
 2x(200K is 3'+4x50HZ sest) is 1'10"  
 2600  
 40x50  
 1. 16x50 3xK+1xHZ max is 1'  
 2. 12x50 2xK+1xHZ max is 1'15"  
 3. 8x50 1xK+1xHZ max is 1'30"  
 4. 4x50HZ max is 2'  
 4600  
 8x100 1.K, 2.Z is 1'30''/1'40''  
 5400

odpoledne

400lib  
 12x50K 4x is 50'', 4x is 45'', 4x is 40''  
 600(50n+50r)  
 1600

2.200HZn+200HZcv i 30"  
 4x100 **25HZ sest**+75lib is 2'30"  
 200scull  
 2000  
 30x100 2xK+ **1xHZ 85%-90%** is  
 1'30"/2'30"  
 5000  
 8x100lib is 1'45"  
 5800

100K+200PZ+300K  
 hypox5+400PZ(50n+50souhra)  
 1000  
 9x100 vše pl, šn i 10''  
 3x Kpa Lr  
 3x Kpa Pr  
 3x Kpa dobíhaně  
 1900  
 6x50scull i 10''  
 2200  
**9x50K 1-3 is 50''**  
 150lib  
 2800  
**3x5x200K** po5 100lib  
 1. is 3'  
 2. is 2'50''  
 3. is 2'40''  
 6100  
 300lib pomůcky  
 6400

**50x100K** po10 pauza 2'  
 po10 is 1'30"-25"-20"-15"-10" /+5"  
 6600  
 400lib pomůcky  
 7000

**Neděle** 20. 2. 2022

motiv dne

dopoledne

400lib,200n lib  
 24x50(4xK+2xKn is 45'') pl  
 1800  
 3x200PZcv i 10"  
 2400  
 6x100Kr guma **25+75** is 2'  
 3000  
 3x100(25scull+75cv) i 10"  
 3300  
 10x200  
 2xMpl is 3', 2xZ is 3', 2xP is 3'20'', 2xK is  
 2'45'', **1xPZ max**, 1xlib  
 5300  
 12x50lib is 1'  
 5900

odpoledne

Konec soustředění

	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			4
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
NEMOC/ZO								
<b>HZ CELKEM</b>	05:20	05:00	02:20	05:00	05:00	04:00	02:00	28:40
<b>HZ CELKEM DOPO</b>	02:20	02:00	02:20	02:00	02:00	02:00	02:00	14:40
<b>HZ CELKEM ODPO</b>	03:00	03:00		03:00	03:00	02:00		14:00
<b>HZ VODA</b>	04:20	04:00	02:20	04:00	04:00	04:00	02:00	24:40
HZ VODA DOPO	140	120	140	120	120	120	120	14:40
HZ VODA ODPO	120	120		120	120	120		10:00
<b>KM CELKEM</b>	12,7	12,9	7,2	12,2	13	12,4	5,9	76,3
KM CELKEM DOPO	7	7.2	7.2	6.4	6.6	5.4	5.9	45,7
KM CELKEM ODPO	5.7	5.7		5.8	6.4	7		30,6
<b>NOHY</b>	1,4	0,8	1,4	1,3	2,1	0,4	0,4	7,8
NOHY DOPO	0.6		1.4	0.6	1.9	0.1	0.4	5
NOHY ODPO	0.8	0.8		0.7	0.2	0.3		2,8
<b>AEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>	6,4	8,5	2,7	7,5	7,95	7,2	2,05	42,3
<b>AEROBNÍ DOPO</b>	4	5,8	2,7	4,5	4,5	1,6	2,05	25,15
<b>AEROBNÍ ODPO</b>	2,4	2,7		3	3,45	5,6		17,15
<b>VY1 + VY2</b>	2,4	7,6	2,7	5,7	4,95	7,2	2,05	32,6
<b>VY1 + VY2 DOPO</b>		5.8	2.7	3.7	4.5	1.6	2.05	20,35
<b>VY1 + VY2 ODPO</b>	2.4	1.8		2	0.45	5.6		12,25
<b>VY3</b>	4	0,9		1,8	3			9,7
<b>VY3 DOPO</b>	4			0.8				4,8
<b>VY3 ODPO</b>		0.9		1	3			4,9
<b>ANAEROBNÍ ZATÍŽENÍ</b>						0,8	0,2	1
<b>ANAEROBNÍ DOPO</b>						0.8	0.2	1
<b>ANAEROBNÍ ODPO</b>								
<b>ALAKTÁTOVÉ ZATÍŽENÍ</b>	0,6			0,44		0,48	0,15	1,67
<b>ALAKTÁTOVÉ DOPO</b>	0.2			0.34		0.48	0.15	1,17
<b>ALAKTÁTOVÉ ODPO</b>	0.4			0.1				0,5
<b>TECHNIKA</b>	1,3	0,4	1,1	0,5	1,2		0,9	5,4
TECHNIKA DOPO	0.4		1.1				0.9	2,4
TECHNIKA ODPO	0.9	0.4		0.5	1.2			3
<b>ZÁVODNÍ TEMPO</b>								
<b>ZÁVODNÍ DOPO</b>								
<b>ZÁVODNÍ ODPO</b>								
<b>HZ SUCHO</b>	01:00	01:00		01:00	01:00			04:00
HZ SUCHO DOPO								
HZ SUCHO ODPO	60	60		60	60			04:00
<b>OBEC VYTRV</b>	01:00							01:00
OBEC VYTRV DOPO								
OBEC VYTRV ODPO	60							01:00
<b>SÍLA</b>		01:00		01:00	01:00			03:00
SÍLA DOPO								
SÍLA ODPO		60		60	60			03:00