

BADA ZA VADOVA

SILOVANÍ 4x 40 záťahů (1') i' VASA

POSILOVÁNÍ 30 kompenzační cvič.

DEN SOBOTA 6.2

DEN NEDELE 7.2 THAJSKO

TRÉNINK VT DEPPE THAJSKO THAJSO

TRÉNINK 10-12:30

RAŇNO PŘÍLET

Δ 15x 140 ploutve: 5x 2lho, 5x (12+100)
5x 10 2lho

12x 50 D / 50" 3Z, 1K, 2Z, 2K, 1Z, 2K

10x 15 D SW ploutve i' duplex

12x 50 KAUČEK 1:15"

8x (3x 100 Z ↗, 1x 100 WT)

3x 120 → 120 3x níže rýž Z
1x níže
4. a 8. níže Z
5., 6., 7. níže Z

2x { 3x 100 ZZ | u g
6x 50 PN / tač T+NP

n.o.1
N 215 / 27,9%

7.7 / 145'

Odpoledne 18:00 - 19:00

lebo a kuby, tak u nás júnke do vody asi v 19:30. Púť hnu po ceste:

4x 1' (40 záťahů) i' VASA

Odpoledne 18:00

30' kompenzační cvič. a Pchenci.

Δ ploutve: 4x 100 K, 1x 50 K jednováreč
1.3 100 Z, 4x 10 Z super

100 PN+ND, 100 D nič.
1K, 2K, 2P, 4P

x (3x 400 Z i 20", 6x 10 Z ač dohladit i 20")
2. níže ▽

Δ 12:00 4 lho ploutve, 8x 100 ploutve
PNND / Z

40x 50 : 15" 16x 3x ND, 1x D 21.2-22.2
12x 2x ND, 1x Z 33.3-35.1
17.5 rds / 39.2-39.6 8x 1x NP, 1x P 39.2-39.6
19.8 rds / 47.9 4x K ↗ 1-4 → 29.4
n.o.1

4x 400 (3K + 1K DPS) + 200 V

4x 300 (2K + 1K DPS) - uš nemohlo a? + hnu 1:11

4x 200 (1K + 1K DPS) + 400 n

1:18

nenohle 1:15

N 112 / 15,6%

7.7 / 120'

ZNÁMKY

N 29 / 14,3%

6.1 / ad

ve tak níže jsem nestihli cvičení před jsem díky tomu jsem ad

ILOVANÍ program 2 2 30'

POSILOVÁNÍ

DEN ~~DOMELI~~ 8.2

DEN ~~INTERU~~ 9.2

TRÉNINK 10-11^h

TRÉNINK 70-120

4x100 ploutve, 300 ploutve
3x100 H pl., 200 W bez pl.
1x100 RP + ND

8x100 libo 1/2, 12x50 RP+ND / 2
4x50 D aič L, P, oki na ploutve

8x50 KČ / 50" 1-4^h od lehčí po sněžnou

10x50 / 50" + 3x100 / 1-30 + 1x200 L

3x 4x50 ND / 1' ploutve
mizí ročet tout kopri
100 D aič 2. ploutve

12x25 ploutve : 251

16x25 D pl. 20, pulknoy
i doplan

6x (ND = 50ND + ND) pot U co vydol (5m + doplan 100)

3x 100 libo lehce

300 Z / 4:30 rovnou mění
4:03.3 - 4:04.6 - 4:03.0 / 155 4:02.3 - 4:02.5 / 145

6x 100 T 8 ve vodou / 2'

3x 200 HZ / 1:30 2:18.0 - 3:11.7 - 3:06.2
100 (25 snull / 25 Z aič) 31.4 - 32.4 - 31.5 - 31.4
1:11.9 → 2:26.8

1:39 - 1:35 - 1:31 digitální
1:37 - 1:33,5 - 1:29,5 ploutve

4x50 D / 1:10 2) 3:19.1 - 3:09.7 - 3:04.5

10x50 (25 RP rídle + 25 W) / 1:20
ujmenší měk

200 PE flev jalu 2x100 i 15"
100 v 31.8 - 33.0 - 31.4 - 33.2
1:11.5 → 2:25.4

12x100 k i 15" liže DK+ND
mudi uk

100 v + 200 v 8.2 / 145'

10x50 (25 snull me v
úrovni rovnou + 25 W)

Odpovědi

~ 200
N17 / 24.3%

in in kompenzaci 30'

7.0 / 130'
pro domu
program 2 3 20'

A ploutve = 3 libo, 10, 2 libo, 10, 1 libo, 10
8x50 RP+ND
6x50 Z / 2 rovnou
4x10 D aič: 2L, 3P, 4, P, oki

Odpovědi: volno

kontolní moti

10 L10

10x400 k i 20"

4:48.4 - 49.2 - 49.3 - 51.4 - 52.3 - 53.9 - 54.4 - 54.5
4:57 LA1 = 2,5 LA2 = 2,2
4:52.1 → plus 1:13,0

1000 v

6.6 / 105'

NETRAVALO BE 2' TO
TOD -

ILOVANÍ program 2.3
komputerová učeb. 30'

POSILOVÁNÍ komputerová učeb. 30'

DEN STŘEDA 10.2

DEN ČTVEŘTEK 11.2

TRÉNINK 10-13⁰⁰

TRÉNINK 18⁰⁰-2⁰⁰

Δ plouček 1K, 10x50Z, 2K, 8x50Z
6x50 RP+NP
6x10 Dwič 4P/4P/1P, 4P/4P/1P

12x25 D omezená pullhoy, plouček
: doplav

9x doplav NP pod vodou w ujedol
+ 1. zaber : doplav

hlavní

40 zátek VASA - 800K : 1 - 1+100 NP / 1:50

40 zátek VASA - 700K : 1 - 1+100 NP / 1:40

10 zátek VASA - 600K : 40 - 1+100 NP / 1:10

40 zátek VASA - 500K : 40 - 1+100 NP / 1:10

1.170

plavba se jí zpehu a i
reklet pomine v roly
je hlebe : je usadne 12
7.3/135'

posilovna - program 2.3
posilovna ale dobre

Dopoledne

komputerová učeb. 30'

plouček 6x200 3x plouček, 3x plouček

40x50 i 10" 8xK, 8xNK
6xZ, 6xNZ
4xK, 4xNK
2xZ, 2xNZ

3x200 i 30"-1' 1) 1Z + 1NZ
2) 1P + 1NP
3) 1K + 1NK

2x (4x50 Dwič i 15"

NÁMKY 3x100 NP kúho, zede, bol
2. rini plouček

2000

RAHO

plavba vlnu

Bara a Honza mi posajali
motoriku a jeli do Turca.

Dopoledne komputerová učeb. 30'

Δ 600 (1+50 cwč + 1+500)

3x (300, 200 N, 200 D i 20") Z, P, K

6x (4x50 Dwič i 20" Tread i 20")
1) 200 v upar. dleu jrad loby a
2) 200 D meher
25cwč + 25

4) 600p + 12 + 5 + 1 + ... + 2 + 2 + 1 + 1

3) 2L + 2R + 2P + 2R

1) 2L + 2P + 2R

1) 2L + 2R + 2P + 2R

6) 600p + 200 + 400, dleu w 1.2,

2x100 Dwič (25.4L, 4P + 25.2L, 2P + 25.2L + 25)

v 100

400 Z - 1K - 2Z - 1K - 2Z - 1K - 3Z - 1K - 4Z -
i 15-20" ENI

~ 200

Zde se to w
v posilovne.

7.4 / 135'

BADA ZAVALOVA

MILOVANÍ PROGRAM č. 4 - 2 žolo 30'
KOMPENZAČNÍ MČ. 30'

POSILOVÁNÍ KOMPENZAČNÍ MČ 30'

DEN PÁTEK 12.2

DEN SOBOTA 13.2

TRÉNINK 10 - 13:30

TRÉNINK 10 - 13 LSM

△ G₁₀₀ (150 Ž₁₀₀ + 50N)

12x 50ci 10"

4x 100 / 1:40 < $\begin{matrix} \text{leži} & 15 + 35 + 50 \\ \text{máči} & 25 + 25 + 40 \end{matrix}$

3x 100 máči 1:17,2

500 Ž 2x 5 6:26,3 / 47,0 / 16,4

55.2 - 1:14,6 - 1:14,5 - 2:33,9 - 3:13,3 - 4:32,0 - 5:49,6
3:52,6 - 5:11,0 6:26,3

f 320/1.06" f 315/1.91" f 320/2.00" f 317/1.71" f 316/1.68"
~ 1.00

42x 100k lehu 1:30

dvadci kusy 1:14,1 - 1:14,9 / 145,0
štyridsi kusy 1:12 - 1:12,2 ~ 3.0"

30x 100NK / 1:50

100 2' 1:43,4
8x 1:50 1:42,5
6x 1:50 1:39,9
4x 1:45 1:35,3
2x 1:40 1:34,2

20x 50 k, z plouku 10" 145,9

7.8 / 150'

POSILOVÁNÍ: program č. 4 - 2 žolo

Odpovedi Kompenzační MČ 30'

4x (2 lehu + 2x 50ci + 1x 100)

10x 50 PZ/k a PZ/z

3x 100 máči

8x 50 PZ p=2 1:30 29,7 - 29,3
~ 0.2 30,4 - 30,3
26,5/23 - 26,9/24
28,6 - 28,7

1-2 - 1-2 - 3 - 1-2 - 3 - 4 120" k

6x 150 (50P máči + 10P₁₀₀ + 10P₅₀) 6 120"

4x 50 P₁₀₀ lehu
~ 0.2

6.3 / 110'

!NÁMKY

△ G₁₀₀ (3x 100k, MK, D máči, Z, WZ, D máči)

40 - 50: 15" 2x : (150 + 25 máči) D, Z, P, K

váhy p=2 2x : D (15K + 25D, Z, P, K)

keďy 2x : 1x : D, Z, P, K

4x 15 v štv, PL + fullhooy / 20"

Gx 150N; by'di dnu:

(50N₅ + 10N₂ + 10N₃)

(10N₂ + 10N₃ + 10N₂)

(10N₃ + 10N₂ + 10N₃)

8x 175 (10R + 75N + 10) D, Z, P, K a z

6.7 / 140'

pročom to netičlo na máči a máči sa unavuje preto vďaka

je kompenzační máči máči a kombinacia 1x 100 + 1x 50 + 1x 100

je to spolu a netičlo na máči a máči to prospete.

NEDELE 14.2

WOLNO

WLET

ILOVANÍ

POSILOVÁNÍ program č 3

30'

DEN STŘEDA -17.2

DEN ČTVRTEK 18.2

TRÉNINK V THAJSKO

TRÉNINK 10-13h V THAJSKO

dopoledne : ULET

ploutve : 8x50 + 6x100 + 4x200 + 3x400
libo, alle ruk' □ nebo 0

32x25 a dopoledním p08 = ~~100~~

■ p08: ND pad U a D050P ~~DES~~ pull
fullhoy

■ 12 x 120 ND 15" slobo ony (postřídání)
ploutve

8x120 K BELLY 115"

3x300 RK jenu 120"

8x100 K BELLY 115"

prék n'ú'
údy zekelut
2x30 z'it.

BAZILIKOVÉ OPAK
2' ZYCHLE VTRVALOSTI
PRVÁKÉ SROVNÁV
A DVAE ZARUČE 8.4 / 150'

posilovne : program č 2 30'

Dopoledne

4x200, 200N, 6x100 (p08ka p0dn.
rychl' 15m)

8x15 DIELUX, PLOUTVE

4x (500 + 400 K, Z, P, K)

■ D30,6 - 2 30,6 - 7 36,0

■ 2 x 400 Z, 200 120" 5:26, 6:38
■ 4 x 200 Z, 200 115" 2:34,6 - 3:08,5 - 2:45,4 - 3:10
■ 6 x 100 Z, 200 115" 1:11,1 - 1:22,5 - 1:13,5 - 1:12,5
■ 8 x 50 Z, 200 115" 1:12,5 - 0

STOUFA úskli
~ 400
→ 42.6 - 43.5
32.6 - 43.3
32.6 40.0
31.4 - 40.6

6.4 / 120'

*
D30,6 ■ 102: 20,3 - 20,7, 1,6 19,6 - 20,9
12 = 1:09,12 1:40,0
■ 102: 22,4 - ~~22,2~~ - 21,9 - 22,3
1P = 1:21,3 / 1:22,8
■ 102: 28,2 - 28,1 - 27,3 - 28,1 / 20
PK = 1:04,4 + 1:03,7 12

Dopoledne

Δ 900 (2,4x50, 1N, 4x50N, 4x100N)

400K□ - 200Z□ - 100T□

+ 6x50 RK jenu G

hlavní uokiv

4x50 / 1:30, 1:20, 1:10, 1:00
2x100 / 1:45
200N

Kombinace = D₅₀ / Z₁₀₀ 2₅₀ / P₁₀₀ K₁₀₀

4x50 ploutve 110"

4x (2x100N 1:40 / 1:45 + 100N)

ND: 1:26,9 + 1:29,2

NZ: 1:30,4 + 1:29,7

NA: 1:31,9 + 1:33,0

NK: 1:29,9 + 1:29,8

6x100 □ ploutve 110"

200N

ZNÁMKY

Uborne!!

6.9 / 135'

MILOVANI 2x100 35' "hodici sloj"

POSILOVANI program 2.3 bez vish A 30'

DEN PATEK 19.2

DEN SOBOTA 20.2

TRÉNINK 10-12h U THAJSKO

TRÉNINK 10⁰⁰-14⁰⁰ U THAJSKO

- 5 12x50 liho
- 4x00 HTRZ (75+15)
- 10x 25 HTR + 80 podU 12.7
- 8x 25 D p. 20
- 6x 100 (250+100K+250) / 1:30
- 8x 150 i 20" (100L+100D+100U)
- 1x 800 1) RR/RR p 700
2) RR/RR p 1000
- 4x (2x50 RR j u G/1:10 + 1000) 40.3 => 29.2
- 12x 50 NP i 15" (15 NP dno kolna) 25 NP pod 1000
- 8x 50 : Pcič : FRK
p co nejvici rek 10 =
- 10.2
- 7.3 / 150'

- Δ 4x00, 6x50W, 3x00, 4x100W, 2x00, 2x100W
- reže G: 4x50 + 2x100 + 1x200 K/2
- 4x50 MK Zopet jen jedinou W
- 4x 25 D G SWORCHL i dylmet 10
- 10x 50 = PZcič p 2 + 2x cič k
- hlavní TRU1 → EU2 y helost

- 5x (3x100K / 1:15" (1:30") + 4x00K NEG 1:30")
- 1:12.1 - 12.7 - 10.5 - 5:00.2 (2:31.6)
- 1:12.0 - 10.7 - 8.0 - 4:52.8 (2:28.7)
- 1:11.7 - 11.0 - 8.5 - 4:51.6 (2:27.3)
- 1:12.1 - 1:10.4 - 8.7 - 4:10.5 (2:16.6)
- 1:12.7 - 1:10.6 - 8.2 - 4:47.9 (2:14.8) / LA 6.1
- 10x50 ZIT 1:15"
- 4x 100 NP / 1:30 + 1x 800 dle + 3x 1000 / 1:10
- dobri ↑ 7.9 / 150'

Odpoledne : 10:00
 neje
 studeny ledu
 kufri

posilovne program 2.3 bez vish A

Odpoledne
 Δ 4x00, 2x00, 12x50 K p 04 st 10"
 300 HK (25+100)
 1x100 PZcič

- 12x 50 TRZ p 01 / 1:30 29.7 - 31.2 - 37.3 - 28.1
30.0 - 31.2 - 36.6 - 28.1
29.8 - ? - 26.5 - 28.1
- ~ 4x00
- 8x (12, 10 i 20") EU1
- 10x (20" NP kolna i 40")
- ~ 4x00

ZNÁMKY

kylovné
 ale po 12x10/1:30 se ji tak
 take hlavne, si muselo
 - 20.00 ne be khusut
 zvladeno

BAĎA ZA VAŠU VAŤ

ILOVANÍ program č. 4 30'
 běh, záda 30'

DEN Pondělí 21.2

TRÉNINK 10-13³⁰ V THAJSKO

- Δ 400
- 2x (100, 50 cvč, 100, 10 N)
- 5x (1K cvč, 10K DPS, 10 ↑ K)
- 8x 25 D CI, 50, PL
- ~
- 15 x 200 K : 30" **62:24,4 14:3,8**
 TF₁ = 17
 TF₂ = 11

2. série H
- 1x 50 NZ / 70" + 1x 100 Z DPS
 - 2x 50 NZ / 65" + 1x 100 Z DPS
 - 3x 50 NZ / 60" + 1x 100 Z DPS
 - 4x 50 NZ / 55" + 1x 100 Z DPS
 - 5x 50 NZ / 50" + 1x 100 Z DPS
 - ~ 200
 - 5x 50 ND / 50" + 1x 100 K DPS
 - 4x 50 ND / 55" + 1x 100 K DPS
 - 3x 50 ND / 60" + 1x 100 K DPS
 - 2x 50 ND / 65" + 1x 100 K DPS
 - 1x 50 ND / 70" + 1x 100 K DPS

Posilování program č. 4 30'

ODPOLEDNE

BĚHO, ZÁDA 30'

- Δ 200, 12 x 50 : 6,4,2 ↑
- 6x 100 (500 + 50) D, Z, P, K, Z, K
- 4x 100 (25 cvč + 25) D, Z, P, K
- 12x 50 jedine PL, jedine CI G+K, G+Z
- 4x 25 D CI 50 a doplnit 10 73.3
- ~ 200
- 12x 50 R jedine : 15" G+K, G+Z
- 3x 4x 50 / 1' 1) 25 + 25
- 2) 25 + 25
- 3) ostatně 31.9 - 28.2 - 11.1
- 4) tech

ZNÁMKY 10.2 1:11.1-11.0-10.5

- 1:11.2-9.8-10.3
- 3x 100 D / 2' + 2x 400 Z rly 10" + 3x 100 / 2'
- 3x 50 D / 1' + 3x 200 Z rly 10" + 3x 100 / 1'

POSILOVÁNÍ 35' "CHODSTROJ" 15'
 Low mrazení učení 30'

DEN ÚTERY 22.2

TRÉNINK V THAJSKO

- Δ 900 (2, 1 cvč, 150, 1 cvč, 1, 1 cvč, 10, 1 cvč)
- 10x 50 CI 8. cvč 25 + 25 ↑
 mudi 30 + 20 DPS
- 4x 25 + 2x 50 D CI 50, PL, pull buoy
- ~ 20.1
- 4x 50 NÁMERY 1:30 k 28,5 z 134,0
- 3x 3x 100 N / 2' ale obě strany kompletně stejné
- 4x 50 CI DPS / 1' 1. série K
- 2. série Z
- 3. série K

- 200 (150 Z + 50 P), 600 Z plouhu, 400 (12 + 1 P)
- 600 Z, 800 (150 Z + 50 P) plouhu : 20"
- 10x 20" ND D + 10" (4x)
- ~ 20.2

RÁNO 0 7⁰⁰ : 35' stejné
 HOBBIĆ WALKING

ODPOLEDNE

Low mrazení učení 30'

- Δ 2x (200, 100, 50)
- 2x (200, 100, 10) N
- 2x 350 CI (12 + 10 P + 1 K)
- 4x 50 D cvč CI, PL, 50 / 1:15
- 2L + 2P + 2L + 2P + L + P

Mezim:

- 3x 50 D, P, Z / 1' 31.2 - 31.7 - 32.4
- 3x 100 Z, Z, P / 1:20 1:09.4 - 1:10.8 - 1:21.4
- 250 N
- 3x 50 Z, Z, P / 1' 32.5 - 33.0 / 37.6 / 20
- 3x 100 P, P, K / 1:31 1:19.7 - 1:22.1 / 1:05.2
- 250 N
- 3x 50 P, P, K / 1' 38.2 - 38.8 / 21 - 29.9
- 3x 100 K / 1:15 1:04.1 - 1:05.8 - 1:05.8
- 250 N

- 14x 100 plouhu : 20"
- Z, P, Z, Z, P, Z, Z, P, Z, Z, P, Z, Z, P, Z, P

MILOVANÍ parlovací program 26 30

POSILOVÁNÍ

DEN PÁTEK 16.2

DEN

SOBOTA 17.2

TRÉNINK 16:00-13:30 VĚTŘIČKA

TRÉNINK

2 30kg, 100Z, 100P / 20kg, 1Z, 100P, 100D
 4x 100 100D, 100Z, 100P, 100K + 200 100P (21+25)
 12x 100K, 100P vyhledat pod V co nej'dale
 pohledem 10m levaním
 8x 150D pod V 100 ~ 13.4
 4x 100 100D, 100Z, 100P, 100K / 1' 28.1-28.5
 ~ 200

ČESKA DOUHA

MEBELE 17.2

KOLKO

500T 7:21.4 ϕ 1:28.2 LA 4.9 TF 2.9
 1:24.3 - 1:29.8 + 1:29.9 + 1:28.6 + 1:26.7
 ~ 200

10x 100 (500Z + 100Z) i 15" ~ 120

10x 150 K i 30" LA 7.6 TF 2.9
 ϕ 1:41.6 (1:44.5 -> 1:39.1) i 2.2

~ 400 sila ve hru
 1x (200Z + 100 50Z)
 2x (100Z + 100 50Z) i 15"
 4x (100Z + 100 50Z)
 ~ 0.1

7.6 / 150'

parlovací program 26 30'

ODPOLEDNE kompenz. cvič 30'

10x 100 i 15": 2 100, 2x (15 100 + 20)
 2x (15 100 + 15), 4x 100
 10x 50 i 15" lidé: kolonová
 míče: 1 v 10
 ~ 0.1

4x (

- 400K / 5:30 EVO1 (< 5:00)
- 200Z / 1 5:30 EVO2 (< 2:30Z)
- 100 D, Z, P, K MAX

)
 ~ 0.2

ZNÁMKY

3x (5x 100 i 20" = 2 douha
 plouha, 1x N)
 Duvě, Z, P
 ~ 0.2

4:55.1 - Z 2:25.8 - D 1:05.6
 4:54.9 - P 2:48.5 - Z 1:07.4
 5:03.2 - Z 2:45.1 - P 1:18.1 (37.2)
 4:57.0 - P 2:48.0 - K 1:01.9
 (20.5-21.4)