

Tréninkový plán – VT Nymburk – 10.-16.9.2016

SO 10.9.			400 X, 200 N PZ 5x200 PZ i20“ střídát souhra/cvičení 15x100 Kp 1:25 La2 8x100 N HZ 2' progres 200 X uvolnění 10x150 plavat 125K+25M 2:10 400 X	6000
NE 11.9.	500 X, 8x25 M 30“, 100 X 16x75 1:20 50 N M + 25 M cvič ploutve 10x300 K 4' poslední 4 packy La4 100 X 5x200 Z 3:15 progres 6x100 P 1:50 progres 300 X	7000	400 X, 8x50 N HZ 1+1 1', 200 X 2x(200 N HZ, 4x50 HZ cvič, 200 R HZ, 4x50 HZ cvič) 3:40, 55“ 4x(5x100 K 1:20 tempo 1500, 4x50 cvičení jiný 1:10, 100 X) i1' 2x(8x50 M ploutve 50“, 300 PZ bez M) i1' 200 X	7400
PO 12.9.	lehké vyplavání 4km posilovna	4000	500 X, 5x100 PZ 1:40 vyvlnění za 10m 10x100 N HZ 1:50 šnorchl, bez desky 10x200 K ... 4x2:45, 4x2:40, 2x2:35 200 X 5x(100 HZ cvič 2', 5x25 HZ 35“ progres, 75 X) i1' packy 600 K nádech po 50m 3,5,7 200 X	6500
ÚT 13.9.	600 X, 16x25 N HZ 35“ progres 1-4, 200 X 16x50 R HZ 50-55“ krauleři Z 600 K, 100 M, 500 K, 100 M, 400 K, 100 M, 300 K 8', 2', 6:45, 1:55, 5:30, 1:50 12x100 N M/M cvič i15“ druhá polovina ploutve 400, 300, 200, 100 K packy 5:20, 4:00, 2:40 100 X 8x(25M+50K+25M) 1:40 300 X tělocvična	7500	500 X, 12x50 PZ i10“ 10x50 R HZ packy i10“ 10x50 N HZ šnorchel i10“ 5x100 HZ cvič i20“ 8x100 vlnění s ploutvemi 2:20 plavat 25 vlnění pod vodou + 25 vlnění na zádech na hladině + 25 vlnění pod vodou + 25 X 200 X 8x400 K 5:30 TEST nejl. průměr 300 X	6800
ST 14.9.	lehké vyplavání 3km posilovna	3000	400 X, 400 PZ cvičení 6x300 K od 4:20 do 4.00 po 5“ La2 12x50 N HZ 1+1 ostře 1' 8x200 K packy 2:40 La3 12x50 HZ cvič, krauleři M cvič 1:10 druhý bazén svižně 15x100 Kpl 1:15 La3 400 X	7500
ČT 15.9.	6x(100 K + 100 N HZ + 100 PZ) i15“ 12x(25 vlnění pod vodou + 25 X) 1:15 24x50 Z/P 55“/1' střídát po 2x50 8x300 K, Z, K, P ... 4', 5', 4', 5:30 K ostře, jiný lehce 1200 N Mpl šnorchl, M cvič, střídát po 200m tělocvična	7200	600 X, 12x50 N PZ 1' 20x50 K/Z cvič packy 1' K/Z střídát po 2x50, sudé padesátky ostře jako 3xL+3xP paže 8x100 N HZ 2'třetí bazén ostře 100 X 12x100 K 1:20 po obrátce 10m bez nádechu 100 X 12x75 K packy 1' posledních 10m bez nádechu 100 X 12x50 HZ 40-50“ 300 X	6300
PÁ 16.9.	400 X, 4x25 M i10“, 300 X, 4x25 M i10“, 200 X 16x50 HZ packy 55“ krauleři jiný 400 K, 2x200 K šnorchel, 400 K, 4x100 K packy, 400 K, 8x50 K ploutve, 400 K 5:30, 2:50, 5:30, 1:30, 5:30, 50“ 100 X 4x200 N PZ 3:50 200 M cvič + 6x50 M + 200 M cvič + 4x50 M + 200 M cvič 3:30, 1:05 200 X posilovna	6700		

Počet tréninkových jednotek/minut: 12/1650

Součet naplavaných metrů za týden: 75 900

Suchá příp.minut: 450