

## Tréninkový plán - soustředění Olomouc 50m bazén

trenér: Dušan Viktorjeník

tréninková skupina:

Kratochvíl Josef 01, Mařátko Vojtěch 01, Čejka Jan 01, Šterba Vojislav 01, Kupka Vojtěch 01, Grupáč Radek 01, Řehořek Lukáš POPro, Tomandl David 01, Hlobeň Adam 01, Krejčí Kryštof 01

### 20.3.2016 - Neděle

dopoledne – společný trénink 110minut

500lib, 400PZn, 300Z, 200PZn, 100Z soupaž

16x50 pl. K tc, Kn (měnit polohy), M tc, Mn (měnit polohy)

600 Z, P po 50, 100V

6 x 250 (po 50 K+M(Z, P)+K+M(Z,P)+K); 100V

8 x start (do 15m) lib. do 50V; 300V

5,2km

odpoledne – 110 minut

600vše,

400K+100Kzrychlovaně + 400Z+100Zzrychlovně + 400P+100P zrychlovaně, 100vyplavat,  
100K+200K+300K+(8x50)K technická cv.+300K+200K+100K – dýchání bylo na 7-5-3 záběr,  
100vyplavat,

600N Ploutve (300vlnění + 300znak), 100vyplavat

600(100S lehce+50 S technická cv.), 100vyplavat

5,3km

10,5

### 21.3.2016 – Pondělí

dopoledne – 90minut

400vše, 4x100 int 2.minuty (25Srychle+75Klehce,

25Klehce+25Srychle+50Klehce,50Klehce+25Srychle+25Klehce, 75Klehce+25Srychle),

3x/200K tf160+(2x50Smax) int. 1min.+100Klehce+(2x50Smax) int.1min.+100Klehce+(2x50Smax)

int.50 sec.+100Klehce,/  
400K/Z lehce vyplavat,

(6x50Smax) int.1.min.+100Klehce +(4x50Smax) int.50sec.+100Klehce+(2x50Smax) int.45 sec.,

200vyplavat

4,6km

odpoledne – 90 minut

400vše, 16x50(25PZ+25vyplavat), 100vyplavat,

3x/(50Smax+50vyplavat)+(75Smax+75vyplavat)+(50Smax+50vyplavat)/,

5x200K(1.lehce int.3,15min.,2.tf160 int. 3,15 min.,3.tf 180 int.3,30 min.,4-5.tfmax int 4 min.),

300vyplavat

5x100S (1.lehce int.2,15.,2.tf160 int.2,15.,3.tf180 int.3.min.,4-5.tfmax int. 3.30 min.)

400vyplavat

4,5km

9,1

### 22.3.2016 – Úterý

dopoledne – volno

odpoledne – 90minut

600vše, 200akvabely, 800/400K+200K+100K+(2x50K technická cvičení)/, 400N Ploutve Z (50vlnění  
+50nohy), 100vyplavat, 800/400Z+200Znak soupaž+100Z+(2x50Z technická cvičení), 4x100 S tf160  
– dlouhý záběr int.20 sec., 100vyplavat, 800/400K+200K+100K+(2x50Kmax)/ packy, 2x200PZ

ploutve tf160 int. 20sec.,

200Vyplavat

4,8km

4,8

### 23.3.2016 – Středa

dopoledne – 90 minut

600 vše, 600(100P+200Z+300K) – vždy 25m z úseku rychle, 8x50NS (25rychle+25 lehce),

600(100P+200Z+300K) – vždy 50m z úseku rychle, 100vyplavat,

100Smax+200vyplavat+150Smax+200vyplavat+100Smax+200vyplavat

50Klehce+50Smax+100Klehce+50Smax+150Klehce+50Smax+200Klehce+50Smax+150K  
lehce+50Smax+100Klehce+50Smax+50Klehce+50Smax.

200vyplavat

4,6km

odpoledne – 90minut

600vše, 8x50 technická cvičení K/Z, 400)25rychle+25vyplavat), 100vyplavat,

5x/(100Smax int.2.min.+50Smax int.1.min.+50Smax)+200vyplavat/,

1200/(4x100K int15sec.)+(2x200PZ int.20sec.)+400KRuce/ 4,7km

9,3

### 24.3.2016 – Čtvrtek

dopoledne – 120minut

400vše,

1 600(100+200+300+400+300+200+100) K packy,

8x50N vlnění ploutve libovolně int.1 min.

8x200(50Z+100K+50Z) ploutve tf160, int. 3x3,30min.,3x3.15min,2x3.min

8x50Ruce packy int.1min., - dlouhý záběr, počít tempa,

1600 (600K+400Kploutve+300Kprokládaný s deskou+200K+100K)

200vyplavat 6,3km

odpoledne - 90 minut

400vše, 4x150(100Klehce+25K nádech na 7, 25Znak)

1.000(200K+150K+100K+(2x50Srychle)+100K+150K+200K), 100vyplavat

1.000/(4x50S)+(2x100S)+200S+(2x100S)+(4x50S)/ tf160 int.15.sec., 200vyplavat

1.000/200Ktf160+(2x100Smax)int. 3.min.+200Klehce+100Smax+200Klehce+(2x50Smax)/

200vyplavat 4,5km 10,8

### 25.3.2016 – Pátek

dopoledne – volno

odpoledne – 120 minut

600vše, 10x100PZ (S – max), int2 min., 6x50NS tf160 int1,15min.,6x50RS tf160 int.1min.,

100vyplavat

9x100K (3xlehce 1,45min,3x160 1,30min.,3xmax1,20min.) 200vyplavat,

6x100K (3xlehce 1,30min.,3xmax1,20 min.) 200vyplavat,

3x100K max int. 1,20sec., 200vyplavat,

600lib ploutve, 100vyplavat, 400Slehce fartlek – obrátka rychle,

200vyplavat 6km 6

### 26.3.2016 – Sobota

dopoledne -120minut

400vše, 8x100K/Z nohy int.1,45sec., 200 (25rychle+25lehce),

(4x100PZmax.int 2.min)+400Klehce+(2x200PZmax int.4.min)+400Zlehce+(8x50PZmax

int1.min.)400Klehce,

6x100Kpacky ploutve int1,40 min., 200vyplavat,

(3x100S max int2,15min.)+300Klehce+(3x100Smax int.2,15min.)+300Zlehce +(3x100Smax.

int2,15min)+300Klehle vyplavat 6,4km

odpoledne – 120minut

400vše, 10x50(25rychle+25lehce)Z, 100vyplavat,

1.000(400K+300Z+200P+100PZ) int.20sec., packy, 100vyplavat,

10x50(25rychle+25lehce)P,

1.800( 200K+400Kpacky+600Kpacky ploutve+400Kpacky+200K) tf160 int.20sec., 200vyplavat,

1.500(100K/Z technická cvičení+50NS rychle),

200vyplavat, 6,3km 12,7

### 27.3.2016 – Neděle

dopoledne 105minut

400vše, 16x50(25pod vodou+25Z)ploutve, 100vyplavat,

4x/(75Smax+25vyplavat)+(50Smax+50vyplavat)+(25Smax+75vyplavat),

4x300(100Klehce+100Z technická cvičení+100Klehce) int 30.sec.

6x(25Smax+25vyplavat)+100vyplavat+4x(25Smax+25vyplavat)+100vyplavat+2x(25Smax+

25vyplavat)+100vyplavat+(25Smax+25vyplavat +50vyplavat,

300vyplavat 5km 5

**Celkem objem zatížení 68,2km, 1345minut**

**Počet tréninkových jednotek: 13**