

VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ

SRNÍ – KAŠPERSKÉ HORY 2.1. – 8.1.2017

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Trenér : ROMAN ECKERT

Pondělí 2.1. – odpl. – 90 minut

Rozpl.300K,250P,200Z,150Mcv.;20x25K(30');200PZ.n.,400PZcv.,200vl.n.
400vl.cv.,8x200K(20');100volně;24x50(2K tempo+1vl.ostře(55');500vypl.

C – 6000m

Úterý 3.1. – ráno – 90 minut

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;16x25PZ(30');200PZn,p,cv.,sauh.(800);
4x150K+50PZ(30');50volně;6x100vl.(50cv.+50s.)+50K(20');50volně;
600vl.cv.;600vyplavat.

C – 4800m

Úterý 3.1. – odpl.90 minut

Rozpl.300K,400PZ,300vl.;250vl.n,250vl.cv.2x;800Zvlnění ploutve+cv.Z
po 100m;15x100 vl.,PZ,K (1:45');600vyplavat.

C – 4900m

Středa 4.1. – ráno 90 minut

Rozpl.200K,100vl.n. 3x;;18x50 2vl.,1K.n.(1');1500K packy tempo(25-26F);
4x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30')600vyplavat.

C – 4900m

Středa 4.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.600K;12x50K+vl.po 25m(55');150.n.+250cv.(vl.,M,Z,P,K,);20x50PZ
ploutve(55');600vyplavat.

C – 4800m

Čtvrtek 5.1. – ráno 90 minut

Rozpl.800PZ pyramida.;20x25K(25');100vln.;100vl.cv.4x; 14x100K(7hypo,7
packy(1:40');50volně;800 vl.ploutve(50cv.+50s.);550vyplavat.

C – 4900m

Čtvrtek 5.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.3x200PZ,200vl.n.;12x50K.n.ploutve(1");900vl.(50cv.25s.);
12x50PZ(55');100volně;12x50vl.(50');100volně;12x50K(45');
600vyplavat.

C – 4900m

Pátek 6.1. – ráno 90 minut

Rozpl.400PZ pyramida 2x;600vlnění ploutve vrtule;800K packy šnorchl
(TF26-27);12x100vl.(n.,p,cv.s.)(20');12x50hypo(1');
600vyplavat.

C – 4600m

Pátek 6.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.600K;8x50vl.n.(1:05');4x400K(1,3 packy(6'-TF-26-
27);150vl.n.,150vl.p.,150vl.cv.150vl.s.;12x100(25vl.50K,25PZ)(1:45');
600vyplavat

C – 5000m

Sobota 7.1. – ráno 90 minut

Rozpl.800PZpyramida;12x50vl.n.,p.s.(15');6x300PZ
(50M,75Z,75P,100K-ploutve)(30');100volně;16x50(4vl.,4PZ 2x)
600vyplavat.

C – 4700m

Sobota 7.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,200P,200Z,200PZ;150n.+150cv.+150s.2x nejhorší
styl;8x150(25vl.n+75K+50vl.cv.)(20');100volně;8x200(50vl. + 100PZ +
50vl.);400vyplavat.

C – 5000m

Neděle 8.1. – ráno 90 minut

Rozpl.400PZ po50m,200K;16x25vl.n.(30');6x200K(3');100volně;
10x100PZ(1:40');100volně;16x50(3Ktech. + 1vl.max.(1');600vypl .

C – 4800m

**VT – 12 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK
CELKEM NAPLAVÁNO – 60 300 m**