

VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ

SRNÍ – KAŠPERSKÉ HORY 20.1. – 28.1.2018

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Sobota 20.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.100MTC,150Z,200P,250K;5x300(50vl.+200K+50vl.K(30´);2x400vlN,R,T
C,3.;8 x150vl(100PZ + 50vl.(20´);100volně;12x50K hypo šnorchl ploutve nebo
na 7(50´);

C – 4400m

Neděle 21.1. – ráno 90 minut

Rozpl.600K,vl.,PZ po100m;20x25KHyp.(30´);800PZN,TC,4x200K+50PZ(30´);
8x150vl.TC+50K(20´);200volně;

C – 4600m

Neděle 21.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.300K,400PZTC,300Kn.;6x150(50vlTC+100K),2x;800Zvlnění
ploutve+cv.Z po 100m;18x25vl.,PZ,K naplno + 25volně(1´);6x100TC PZ.

C – 4600m

Pondělí 22.1. – ráno – 90 minut

Rozpl.300K,250P,200Z,150Mcv.;20x25K(30´);200PZ.n.,400PZcv.,200vl.n.
400vl.cv.,6x200K(20´);100volně;12x50(2K tempo+1vl.ostře(55´);400Hyp.

C – 4600m

Pondělí 22.1. – odpl. – 90 minut

Rozpl.600lib.400PZ.n.;
32x50PZ PL obr!! (55´);600PZ N,R,TC;16x50(25PZ + 25vl.)
(55´);600KHyp

C – 4600m

Úterý 23.1. – ráno – 90 minut

Rozpl.600K,PZ po 100m;16x25PZ(30´);200PZn,p,cv.,8x(150K+50PZ á 30´);
200PZn; 8x(150K+50PZ á 30´);400Nvl.

C – 4600m

Úterý 23.1. – odpl.90 minut

Rozpl.300K,400PZ,300vl.;4x250N,TC,N,TC;800vlnění ploutve
16x100Kšn (1:45´);400NK

C – 4700m

Středa 24.1. – ráno 90 minut

Rozpl.200K,100vl.n. 3x;;18x50 2vl.,1K.n.(1´);1500K (25+25,50+50);
4x250PZ(200KHyp +50PZ)(30´), 2 x 200TCHL.

C – 4700m

Středa 24.1. – odpl.

VOLNO – lezecký výcvik

Čtvrtek 25.1. – ráno 90 minut

Rozpl.800R(2K,2Z,2PZ,2vlnění);20x25KHypox(30');14x100K(7hypo,7 packy
– výjezdy!!(1:40');800 vlnění Pl;200N **C – 4600m**

Čtvrtek 25.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.800(2K,2Z,2NK,2x100PZ),200NK.;12x50K.n.ploutve(1");900Pl
(D,Z,P,K);12x50PZ(55');100volně;12x50vl.(50');100volně;12x50K(45');
2 x 200Hypox **C – 4700m**

Pátek 26.1. – ráno 90 minut

Rozpl.800R; 3x200 vlnění ploutve vrtule; 800K šnorchl délka záběru - výjezdy;
12x100D,Z,P,K.(N.,TC,25+25.)(20'); 12x50hypo(1'); 3x200 N **C – 4600m**

Pátek 26.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.600K;8x50N(1:05');4x400K(1,3 packy délka záběru, 2-4 Hypox. 6');
4x150vl.N,TC;12x100(25vlnění.50K,25vlnění)(1:45');
400NK **C – 5000m**

Sobota 27.1. – ráno 90 minut

Rozpl.800PZopačně (D-TC);12x50vl..n.,p.s.(15'); 6x300PZ (50TC+25S ploutve
- výjezdy) (30');16x50(3KHyp.,+1stup. do max.D,Z,P,K),2 x 200KN **C – 4700m**

Sobota 27.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,200P,200Z,200PZ;6x150s.N,TC,25+25 HL+2.zp.; 8x150
(25vlnění+75K+50vlnění Záda)(20'); 8x200 (50vl. + 100Hyp. + 50vl.);400NK **C – 4900m**

Neděle 28.1. – ráno 90 minut

Rozpl.600R (200K;200Z,200lib.),16x25vlnění Hyp.(30');
6x200K(Hyp.+vyjezdy 3'); 10x100Z(výjezdy – vlnění-1:40');16x50(3D,Z,P,K
TC. + 1stup.max.(1'); 400KHyp. **C – 4600m**

**VT – 15 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK
CELKEM NAPLAVÁNO – 69 900 m**