

Trenérka: Landová Petra

Vysvětlivky: **ZI** základní intenzita
VI vysoká intenzita
RY rychlost
PR prvky
OS ostatní plavání
KP kondiční příprava

Den	Obsah	ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
Ne 22.	800 (75K + 25P)	1	1	1	1	800											
	400 (75Kn + 25Pn)	1	1	1	400	1											
	3x500K	1	1	1	1	1											
	1. 10x50K 45 pl.	10	50	1	1	1											
	2. 5x100K 1:20 pl + packy	5	100	1	1	1											
	3. 500K stup. packy, 300vypl.	1	1	1	1	1	800										
	3x600	1	1	1	1	1											
	1. 100Zp + 100Pn	1	1	1	1	600	1										
	2. 12x50 P cv	1	1	1	1	12	50										
	3. 600P stup., 200vypl.	1	1	1	1	1	800										
12x50 (25Ppv + 25vypl.), 400vypl.	1	1	1	1	1	1000											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,0	ZI	1,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,0	OS	4,0	KP	0,00
Po 23.	300K + 200Mn + 400K + 300Mn	1	1	1	1	500	1	700									
	12x50 Pn záda, Zn	1	1	1	12	50	1										
	1500K pl., 200vypl.	1	1500	1	1	1	1	200									
	1000K pl + packy, 200vypl.	1	1000	1	1	1	1	200									
	800K pl., 200vypl.	1	800	1	1	1	1	200									
	400K pl + packy, 300vypl.	1	400	1	1	1	1	300									
	200K start., 300vypl.	1	1	200	1	1	1	300									
	100K start., 300vypl.	1	1	100	1	1	1	300									
	6x50Ppv + 10s,15s,20s výdrž + 25m,25+obátka, co nej	1	1	1	1	1	6	50									
	400vypl.	1	1	1	1	1	1	400									
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	8,0	ZI	3,7	VI	0,3	RY	0,0	PR	1,1	OS	2,9	KP	0,00
Po 23.	400K + 100Kn + 300P + 100Pn + 200Z + 100Zn +	1	1	1	1	400	1	1000									
	100M + 100Mn	1	1	1	1	1	1										
	12x50 3xPpMn, 2xM pl., 100vypl.	12	50	1	1	1	1	100									
	3x200 Pn, Mn, Pn 6min, 200vypl.	1	1	1	3	200	1	200									
	6x100 3xP, 2xM., 100vypl.	6	100	1	1	1	1	100									
	6x100 Pn,Mn,Pn,Mn,Pn,Mn., 200vypl.	1	1	1	6	100	1	200									
	3x200 PpMnpl., 100vypl.	3	200	1	1	1	1	100									
	8x50 Pn,Mn,Pn,Mn., 300vypl.	1	1	1	8	50	1	300									
	1	1	1	1	1	1	1										
	1	1	1	1	1	1	1										
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	5,8	ZI	1,8	VI	0,0	RY	0,0	PR	2,0	OS	2,0	KP	1,00
Út 24.	400 (75K + 25P) + 200 (75Kn + 25Pn)	1	1	1	1	200	1	400									
	400 (75Z + 25P) + 200 (75Zn + 25Pn)	1	1	1	1	200	1	400									
	400 (75K + 25M) + 200 (75Kn + 25Mn)	1	1	1	1	200	1	400									
	8x50M + 200Pz., 200vypl.	8	50	1	200	1	1	200									
	8x50Z + 200Pz., 200vypl.	8	50	1	200	1	1	200									
	8x50P + 200Pz., 200vypl.	8	50	1	200	1	1	200									
	8x50K + 200Pz., 200vypl.	8	50	1	200	1	1	200									
	3x (50Ppv + 50vypl. + 50P start + 150vypl.) mezi 200P	1	1	3	50	1	400	1100									
	200vypl.	1	1	1	1	1	1										
	600 (100Zcv + 100Z + 100Z cv + 200Z) packy	1	1	1	1	1	1	600									
300vypl.	1	1	1	1	1	1	300										
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	7,6	ZI	1,6	VI	0,8	RY	0,2	PR	1,0	OS	4,0	KP	1,00
Út 24.	600K + 400 (75K + 25M) packy + 400Pzn	1	1	1	1	400	1	1000									
	12x50Pn, Pn pv (šnorchl)	1	1	1	12	50	1										
	100vypl.	1	1	1	1	1	1	100									
	10x100K pl. 1:30	10	100	1	1	1	1										
	300vypl., 100Pn záda	1	1	1	1	100	1	300									
	10x100M pl. 1:30	10	100	1	1	1	1										
	200vypl., 100Pn záda	1	1	1	1	100	1	200									
	10x100P 2min	10	100	1	1	1	1										
	400vypl.	1	1	1	1	1	1	400									
	1	1	1	1	1	1	1										
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	6,2	ZI	3,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,2	OS	2,0	KP	0,00
St 25.		1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
	VOLNO	1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
		1	1	1	1	1	1										
TJ	Celkem	Č		CE	0,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	0,0	KP	0,00
St 25.	600Pz (50M + 75Z + 100P + 150K + 100P + 75Z + 50M)	1	1	1	1	1	600										
	400n (25Mn + 25Pn + 50Kn) šnorchl	1	1	1	1	400	1										
	12x50 M vln., M stup pl.	1	1	1	1	12	50										
	1000 (50Kn + 50Kcv + 50K + 50K cv.) šnorchl	1	1	1	1	1	1000										
	2x500 (100MnPn 3kopy + 100M.P 5x + 50P stup.)	1	1	1	1	2	500	1									
	5x200n (50Zn + 50Pn záda + 50Mn + 50Zn)	1	1	1	5	200	1										
	1000 (50Kn + 50Kcv + 50K + 50K cv.) šnorchl + pl.	1	1	1	1	1	1000										
	300vypl.	1	1	1	1	1	300										
	1	1	1	1	1	1											
	1	1	1	1	1	1											
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,9	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,4	OS	4,5	KP	1,00

Matátko 1h

Matátko 1h

Matátko

Matátko

Čt 26.	R	300K + 300 (25Ppv + 75P) + 300K + 300 (25Ppv + 75K)	1		1		1		1		1	1200				
		8x100n (75 + 25) Mn+Zn, Zn+Pn, Pn+Kn. Pzn	1		1		1		8	100	1					
		100vypł.	1		1		1		1		1	100				
		200P start., 200vypł.	1		1	200	1		1		1	200				
		4x100P, 300vypł.	4	100	1		1		1		1	300		1		
		8x50P tech., ostře start	4	50	1		4	50	1		1					
		1000M,Z,P,P,K (50n + 50cv + 50pv + 50cv)	1		1		1		1		1	1000				
		200P start., 200vypł.	1		1	200	1		1		1	200				
		4x100P, 300vypł.	4	100	1		1		1		1	300				
		8x50P tech., ostře start, 100vypł.	8	50	1		1		1		1	100				

Maťátko

TJ	Celkem	Č	2,50	CE	6,6	ZI	1,4	VI	0,4	RY	0,2	PR	0,8	OS	3,8	KP	1,00
----	--------	---	------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	------

Maťátko

Čt 26.	O	400K + 300 (75K + 75Z) + 400Pz (25p + 25l + 50s)	1		1		1		1		1	1100					
		8x50 (25n + 25vypł.) pol., 100vypł.	1		1		1		8	50	1	100					
		20x200	1		1		1		1		1						
		1. Mn, Pz, Mcv., Pz max 50M., P záběry	1		1	200	1		1	200	12	200					
		2. Zn, Pz, Zcv., Pz max 50Z., P záběry	1		1	200	1		1	200	1						
		3. Pn, Pz, Pcv., Pz max 50P., P záběry	1		1	200	1		1	200	1						
		4. Kn, Pz, Kcv., Pz max 50K., P záběry	1		1	200	1		1	200	1						
		200vypł.	1		1		1		1		1	200					
			1		1		1		1		1						
			1		1		1		1		1						

Maťátko

TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,8	ZI	0,0	VI	0,8	RY	0,0	PR	1,2	OS	3,8	KP	0,00
----	--------	---	------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	------

Maťátko

Pá 27.	R	800 (150K + 50P + 150K + 50Z + 150K + 50M + 200K)	1		1		1		1		1	800			
		16x50 (25Kcv + 25K bez dechu, 25Mcv + 25M bez dechu) pl., 200vypł.	1		1		1		1		16	50			
		400Hzn	1		1		1		1	400	1				
		200vypł., 6x50 vln., 200vypł.	1		1		1		1		1	700			
		2x200Hzn	1		1		1		2	200	1				
		200vypł., 6x50Mn záda., 200vypł.	1		1		1		1		1	700			
		4x100Hzn., 200vypł., 6x50vln., 200vypł.	1		1		1		4	100	1	700			
		8x50Hzn	1		1		1		8	50	1				
		200vypł., 6x50Mn záda., 200vypł.	1		1		1		1		1	700			
		16x25Hzn (n., n pv), 200vypł.	1		1		1		16	25	1	200			

Maťátko

TJ	Celkem	Č	2,50	CE	6,8	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	2,0	OS	4,8	KP	0,00
----	--------	---	------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	------

Maťátko

Pá 27.	O	400K + 300 (75Pp + 25Mp)	1		1		1		1		1	300	1	400		
		400 (100Kn + 100K) šnorchl + 300K packy	1		1		1		1		1	700				
		10x100 (25K + 25PpMn + 25K + 25PpMn) pl.	10	100	1		1		1		1					
		200vypł.	1		1		1		1		1	200				
		8x50 (25Ppv + 25vypł.) 4,8 celá pv	1		1		1		1		8	50	1			
		200vypł.	1		1		1		1		1	200				
		10x100 (25Zn + 50Z + 25Zn) packy	10	100	1		1		1		1					
		200vypł.	1		1		1		1		1	200				
		4x50 pol., + 50vypł. start	1		1		4	50	1		1					
		200vypł.	1		1		1		1		1	200				

Maťátko

TJ	Celkem	Č	2,00	CE	4,8	ZI	2,0	VI	0,0	RY	0,2	PR	0,3	OS	2,3	KP	1,00
----	--------	---	------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	------

So 28.	R		1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				

Maťátko

TJ	Celkem	Č	1,00	CE	3,1	ZI	0,0	VI	1,6	RY	0,0	PR	0,0	OS	1,5	KP	0,00
----	--------	---	------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	------

So 28.	O	1000lib.	1		1		1		1		1	1000			
		8x200Hz STEP TEST 5:30	1		8	200	1		1		1				
		500vypł.	1		1		1		1		1	500			
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				

Balon

Maťátko

TJ	Celkem	Č	1,00	CE	3,1	ZI	0,0	VI	1,6	RY	0,0	PR	0,0	OS	1,5	KP	0,00
----	--------	---	------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	------

Maťátko

Ne 29.	R	400 (75K + 25M vln) + 500 (50K + 50M vln.) + 600 (50M 50Z + 100P + 200K + 100P + 50Z + 50M)	1		1		1		1		1	1500			
		20x50 M,Z,P,K pl. s,n,cv,n,s stup	1		1		1		1		20	50			
		10x100 Z cv packy	1		1		1		1		10	100			
		5x200 (50P tech + 25Ppv + 25vypł. + 50Pn záda + 50P)	1		1		1		1		5	200			
		1000 (50l + 50p + 100K cv + 50M vln., Kn pv)	1		1		1		1		1	1000			
		400vypł.	1		1		1		1		1	400			
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				
			1		1		1		1		1				

Maťátko

TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,9	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	5,9	KP	0,00
----	--------	---	------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	------

Ne 29.	O	400K + 300P + 200Z + 100M	1		1		1		1		1	1000					
		800n (50Mn + 100Zn + 100Pn + 150Kn) šnorchl	1		1		1		1	800	1						
		200vypl.	1		1		1		1		1	200					
		400K + 4x100K pl. 1:30	1	800	1		1		1		1						
		300vypl.	1		1		1		1		1	300		1			
		400Pz + 4x100Pz 2min	1	800	1		1		1		1						
		300vypl.	1		1		1		1		1	300					
		400K + 4x100K pl + packy 1:30	1	800	1		1		1		1						
		300vypl., 200lib.n., 100vypl.	1		1		1		1	200	1	400					
			1		1		1		1		1						
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	5,6	ZI	2,4	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,0	OS	2,2	KP	0,00

Maťátko

Den	Obsah	ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
Po 30.	600 (75K + 25lib.)	1	1	1	1	600											
	300n (100Mn + 100Zn + 100Pn)	1		1	1	300	1										
	600 (75K + 25lib.)	1	1	1	1	600											
	100x50	1	1	1	1	1											
	2x (10x50) P tech. 1:15	20	50	1	1	1											
	2x (10x50) P,M + 10 kliků 1:30 start	20	50	1	1	1											
	2x (10x50) P 1:15 start	20	50	1	1	1											
	2x (10x50) Z 1min	20	50	1	1	1											
	2x (10x50) P + 30s plank 1:30 start	20	50	1	1	1											
	300vypl.	1	1	1	1	300											
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	6,8	ZI	5,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,3	OS	1,5	KP	0,00

Maťátko

Po 30.	O	1000 (100K + 100P + 200Z + 100M)	1		1		1		1		1	1000					
		8x50 Mn záda	1		1		1		8	50	1						
		100vypl.	1		1		1		1		1	100					
		10x100 (50 6 záběrů pv + vypl. + 50 3 záběry pv + vypl.)	1		1		1		1		10	100					
		200vypl.	1		1		1		1		1	200		1			
		1000 (300K tech. + 200Kn) šnorchl	1		1		1		1		1	1000					
		300vypl.	1		1		1		1		1	300					
		8x50 Mn záda	1		1		1		8	50	1						
		100vypl.	1		1		1		1		1	100					
			1		1		1		1		1						
TJ	Celkem	Č	2,00	CE	4,5	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,8	OS	3,7	KP	1,00

Maťátko

Út 1.	R	800 (50P + 50K + 50M + 50Z)	1		1		1		1		1	800					
		4x200Pzn	1		1		1		4	200	1						
		800 (50Mn záťah + 25M + 25Mn záťah + 100K)	1		1		1		1		1	800					
		30x100	1		1		1		1		1						
		1. Kn,Kn,Mcv,Mcv,P,P,K,K,Z,Z., 200vypl.	5	100	1		1		1		5	100					
		2. K,K,Mn,Mn,Pn,Pn,Kn,Kn,Zn,Zn., 200vypl.	5	100	1		1		1		5	100					
		3. Zn,Zn,K,K,Pn,Pn,Pz,Pz,Pzn,Pzn	5	100	1		1		1		5	100					
		300vypl.	1		1		1		1		1	300					
		Stafety 8x50	1		1		1		1		8	50					
		200vypl.	1		1		1		1		1	200					
TJ	Celkem	Č	2,50	CE	6,3	ZI	1,5	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,8	OS	4,0	KP	0,00

Maťátko

Týden	Celkem	Č	34,00	CE	95,7	ZI	23,4	VI	3,9	RY	0,6	PR	14,9	OS	52,9	KP	7,00
--------------	---------------	----------	--------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	-------------	-----------	-------------	-----------	-------------

Hodnocení skupiny:

Koncepce plaveckých tréninků byla určena na rozvoj základní vytrvalosti v aerobním pásmu všemi plaveckými způsoby, dále úseky hlavním způsobem v anaerobním pásmu, nohy hlavním způsobem a zejména technická cvičení s hypoxií.

V prsařské skupině bylo zařazeno celkem šest plavců. Jmenovitě se jedná o závodníky Vojtu Netraha, Vojtu Maťátka, Marka Součka, Michala Hájka, Kristiána Balona a Martina Míčka. Celá skupina si vedla velmi dobře. Bohužel ze zdravotních důvodů nás musel opustit Vojta Maťátko.

Ze sobotního STEP TESTU byl omluven ještě Kristián Balon ze zdravotních důvodů.

Celkově pracovala skupina zodpovědně a s plným nasazením.