






10. - 20. 9. 2017, LIPTOVSKÝ JÁN, družstvo děvčat

	vyplavání
	základní vytrvalost
	rychlá aerobní vytrvalost
	VO2 max vytrvalost /tolerance La
	produkce La

CELKEM: 100,15 km

neděle 10.9.2017			neděle 10.9.2017	15,00 - 17,00	6,0 km
Ostrava 9,15 - Liptovský Ján 14,00			1000R		
			8x200	K,Z (100N+100R)	20s
			4x400	K,Z (200R+200CELÝ)	30s
			2x800	PZ 1.PL, 2.PZ	60s
			200 VYPL.		
pondělí 11.9.2017	9,00 - 11,00	5,4 km	pondělí 11.9.2017	16,00 - 18,00	6,0 km
400R			400R		
4x500	KOMB. HYPOX+K+Z TC	30s	10x50	K N (1 HK U TĚLA, 2. NA DESCE)	10s
10x100	K N	10s	400	Z-P TC	
2x1000	1. 50Z DOB.+150Z	60s	10x50	K N (1 HK U TĚLA, 2.DLAŇ KE DNU)	10s
	2. 50K DOB.+150K		400	Z-P TC	
			1500	(200Z+300K)	60s
			1500	(200PZ+300K)	
			2x400 1. PZ TC, 2. LIBO		
úterý 12.9.2017	9,00 - 11,00	6,0 km	úterý 12.9.2017	16,00 - 18,00	5,7 km
400R			400R		
10x100	PL (50KN S ROTACÍ RAMEN+50K)	10s	8x100	K HYPOX. (3,3,5,5,7,7,9,9)	15s
400	PZ TC		3x400	N MAX 1.K, 2. Z, 3. K-Z PL	60s
10x100	PL (50ZN S ROTACÍ RAMEN+50Z)	10s	8x100	(25D SUPER TC+75K VYPL.)	10s
400	PZ TC		3x500	1.200D+300Z	30s
6x250	(25D+50Z+75P+100K)	20s		2.300Z+200P	
1000	PL (50D VLN+150Z)			3.200P+300K	
200VYPL.			5x200	P (3xPAC+2xP)	20s

středa 13. 9.2017	9,00 - 11,00	6,0 km
400R		
3x600	1. 300D N+300Z	30s
	2. 300Z N + 300P	30s
	3. 300P + 300K N	
6x200	3xK + 3xZ vyvlnění 10m	15s
2000	PZ PAC	
600 vypl.		

středa 13. 9.2017	16,00 - 18,00	5,1 km
400R		
8x25	K N	15s
200	Z-P vypl.	
8x50	K R	10s
200	Z-P vypl.	
600	komb. p.v.+TC	
TEST	8x200 K N	6min
3x500 vypl. Komb.		

čtvrtek 14.9.2017	9,00 - 11,00	0 km
volný půlden (Stanišovská jeskyně)		

čtvrtek 14.9.2017	16,00 - 18,00	5,85 km
400R		
6x200	PZ L=N,R,N,R S=R,N,R,N	10s
50x25	10xD, 15x Z, 10xP, 15xK	10s
1000	K PAC	
8x200	Z	40s
400vypl.		

pátek 15.9.2017	9,00 - 11,00	6,0 km
400R		
14x400	2x PZ N	
	2x K R	
	2x K N	
	2x PZ	
	2x K pac.	
	2x K	
	2x vypl. libov.	

pátek 15.9.2017	14,00 - 15,00	5,9 km
400R		
16x25	D,Z,P,K N, R, TC, S	10s
3x500	K	3min
1000	(50P+150Z)	
20x50	DZPK TC MAX	20s
3x400	Z, K, LIBOV. vypl.	30s

sobota 16.9.2017	9,00 - 11,00	5,5 km
400R		
7x100	D,D-Z, Z ... N	20s
	400 K R	
7x100	D,D-Z, Z ...	10s
	400 Z R	
10x100	(75 MAX+25vypl.) K	60s
	800 PZ vypl.	
10x50	(25 MAX + 25vypl.) HL	60s
400	vypl.	

sobota 16.9.2017	14,00 - 15,00	4,4 km
400R		
6x100	HL (25p.v.+25HL+50vypl)	20s
8x50	HL (25N bez.d.+25vypl)	20s
600	PZ (50TC+100celý zp.)	
STEP TEST	8x200 HL.	6min
800	vypl.	

neděle 17.9.2017	9,00 - 11,00	6,5 km
400R		
1500	(200K N+100P)	120s
1500	(100 Z N+200K)	120s
1500	D-Z-P po 500m	120s
1500	K pl.	
100 vypl.		

neděle 17.9.2017	14,00 - 15,00	
Laser game, Liptovský Mikuláš		

pondělí 18.9.2017		9,00 - 11,00	5,6 km
400R			
5x200	D-Z N		20s
800	K R		
8x200	(50D+150Z)		20s
400	P-K		
8x50	(25D+50Z)		60s
1000	PL (100PZ+100K)		

pondělí 18.9.2017		14,00 - 15,00	5,2 km
400R			
8x50	(25D+15Z MAX+10vypl.)		30s
4x250	(200ZN+50Pvypl.)		30s
100, 200, 300, 400, 300, 200, 100	Z-P		20s
1000	PL (50vln. +150K)		
8x50	(25Z+25P)		60s
400libov.			

úterý 19.9.2017		9,00 - 11,00	5,4 km
400R			
8x50	(25z+15P MAX+10vypl.)		20s
3x400	N (100P+300K)		45s
600	(300D vln+300T TC)		
16x100	(25P+75K)		20s
4x200	(50 Z soup+50P+100K)		20s
8x50	(25P+25K)		60s
400vypl			

úterý 19.9.2017		14,00 - 15,00	5,1 km
400R			
8x50	(25P+15K MAX+10vypl.)		20s
2x400	PZ (50TC+25celý+25vypl.)		20s
1000	K nohy MAX		
3x300	DZK pl. (50 TC+50 libov.)		20s
6x100	HL		120s
1000vypl.			

středa 20.9.2017		9,00 - 11,00	4,5 km
400R			
8x50	(25DZPK+25vypl.)		20s
6x100	K hypox.		20s
3x800	1. K-Z PAC (50+50)		
	2. K-Z (100+100)		
	3. K PL.		
4x50	(25 MAX+25 vypl.) DZPK		60s
500 vypl.			

středa 20.9.2017			
Odjezd 11,30, - Ostrava 16,00 hodin			