

Sobota 8.2.2020

Odpoledne

400K + 300 Z + 200P

300K + 200P + 100Z

8x/ 25 p.v. + 25D á 1´

100 V

800 K N pl

10x 200PZ á 3´10´´ tempo TF 26

100 V

10x 100PZ á 1´40´´ TF 28-29

100Z soupaž

8x/ **25 D** + 25 Z pl á 1´10´´

200 vypl

6,6

20´´- protažení, uvolnění

Neděle 9.2.2020

Dopoledne

15'' - rozcvičení

400 rozpl

6 x 100 Z-P na skluz i 20''

16 x 100 D-Z-P-K N/R

200 D TC

100 V

6 x 400 střídat K-PZ i 30'' tempo - tech

100 Z soupaž

200 HZ TC

8 x 50 D-Z-P-K pl á 1'

200 vypl

6,2

20'' - protažení, uvolnění

Odpoledne

Tělocvična – 60' (zpevňování těla, posilování, obratnost)

400 rozpl

4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15"

10x (8x) 200 K tempo á 3' (3'10'') + 200 P N

8x (6x) 150 Z pl - tempo á 2'30'' (2'40'') + 200 D N

6x 100 P tempo á 1'50'' (2') + 200 K N

4x 50 D tempo á 1' + 200 Z N

600 K R pac

200 vypl

6,8 (6,1)

20'' - protažení, uvolnění

Pondělí 10.2.2020

Dopoledne

15'' - rozcvičení

5x 200 K-Z-PZ-P-K

6x 100 HZ N á 2' svižně

300K tempo á 4'15'' (4'30'') + 3x 100K á 1'30'' (1'35'')

+ 300K tempo á 4'15'' (4'30'') + 3x 100K á 1'20'' (1'25'')

+ 300K tempo

200 HZ N lehce + 8x 50 HZ N á 1'10'' (1'15'')

100 V (200V)

200K tempo á 3' (3'15'') + 2x 100K á 1'20'' (1'25'')

+ 200K tempo á 3' (3'15'') + 2x 100K á 1'15'' (1'20'')

+ 200K tempo

200 PZ N

16x (8x) 50 pl á 55" (4xD,4xZ,4xP,4xK - 25 svižně + 25 ostře)

100 V

5x 100 PZ pl svižně i 20''

200 vypl

6,6 (6,3)

20'' - protažení, uvolnění

Odpoledne

Tělocvična – 150'

VODA zrušeno - Výpadek vody a elektřiny

20'' - protažení, uvolnění

Úterý 11.2.2020

Dopoledne

15'' - rozcvičení

1000 rozpl

8x 100 PZ N/R i 20''

600 HZ TC + zrych po 100m

TEST: 8x 200 HZ á 4'30''

200 V lib.

8x 100 D, Z, P, K (75TC + 25T) i 20''

200 vypl

5,2

20'' - protažení, uvolnění

Odpoledne

Tělocvična – 60'

600 rozpl

16x 25 D-Z-P-K i 10''

800 HZ N (25 + 25V)

100 V

800 HZ R (25 + 25V)

200 V

10x 100 K-PZ (K á 1'30'' - PZ á 2')

200 V

20x 50 D-Z-P-K á 1'

200 V

12x 25 D-Z-P-K á 30''

200 V

400 HZ T + TC

6,2

20'' - protažení, uvolnění

Středa 12.2.2020

Dopoledne

15'' - rozcvičení

400 rozpl

6x 200 HZ (N+TC+R+TC+T+TC) i 10''

12x 150 (**75 D-Z-P-K** + 75 P-Z tech) i 15''

200V

3,4

Výpadek elektřiny – trénink pouze 60'

20'' - protažení, uvolnění

Odpoledne

Tělocvična – 60'

400 rozpl

4x 200PZ N-R-TC-T

6x100 (25 D + 25 p.v.+ 50K) á 1'45'' (1'55'')

100 V

4x 400K á 5'45'' (6') + 200PZ T

4x 300K á 4'15'' (4'30'') + 200HZ T

4 (3)x 200K á 3' + 200PZ T

4x 100K á 1'30''

200 vypl

6,7 (6,5)

20'' - protažení, uvolnění

Čtvrtek 13.2.2020

Dopoledne

15'' - rozcvičení

200K + 3x 100 HZ N á 2'10'' svižně + 200 HZ TC

8x 50 HZ - 2ZP á 1' (25+25)

100 V

TEST: 4x100 HZ MAX + 800V

100 HZ ČAS + START!!!

800 (100K-100P)

100 HZ ČAS+START!!!

800 (300K-100 HZ N)

100 HZ ČAS+START !!!

800 (100K-100PZ)

100 HZ ČAS+START!!!!

800 pl (K-HZ)

200 vypl

5,0

20'' - protažení, uvolnění

Odpoledne

Tělocvična – 60'

400 rozpl

4x 200 HZ N-R-TC-T

8x 100 N (1- 50 Z + 50K * 2 - 50D + 50K) pl á 1'45''

100 V

16x 25 K i 15'' + 100 V

8x50 HZ N á 1'10'

100 V

8x 50 K (co nejmenší počet záběrů) á 1'10''

100 V + 200 HZ TC

400 K pl (75 + **25**)

200 vypl

4,4

20'' - protažení, uvolnění

Pátek 14.2.2020

Dopoledne

15'' - rozcvičení

400K + 300 Z + 200P + 100D

6x / 4x 100 (PZ á 1'45'' / D á 1'40'' / PZ N á 2'15'' /
Z á 1'40'' / PZ R á 1'45'' / P á 1'50'') + 5''

200 V

10x 50 pl (25 D vlnění p.v. + 25 D hypox.) á 1'

100 V

20x 100K (10x á 1'40'' / 5x 1'30'' / 5x 1'20'') + 5''

200 vypl

6,4

20'' - protažení, uvolnění

Odpoledne

15'' - rozcvičení

400K

10x 100 PZ á 1'45'' T - tempo

100 V

10x 150 (100 K T + 50 HZ zrychlit do finiše) i 30''

100 V

2x 400 PZ N i 1' progres

10x 100K hypox (5-7-9) á 1'45''

300 vypl

5,2

20'' - protažení, uvolnění

Náplň suché přípravy

Pořadí	Program	Čas. dotace	Poznámky
1.	Zahřátí – kolektivní sporty /vybíjená, rugby, házená/	15 min	Plavcům nejvíc vyhovovala házená
2.	Švihadlo /střídání vpřed, vzad, vajíčko, koníček/	5 min	Problém byl koníček a vajíčko, vpřed naskákali cca 130 skoků, nejlepší 200 skoků za 1 minutu
3.	Rozcvičení	5 min	
4.	Zpevňování těla - výdrž ve „svíčce“	5 min	Problém udržet své vlastní tělo, ovládat záda, končetiny – koordinace pohybu
5.	Posilování s vlastní vahou – hlavně v lehu na zádech a na břiše. Posilování břišních svalů, zad, paží		120 pohybů na břišní svaly, 60 pohybů na záda, výdrže po cca 20 sekundách, kliky – 20 kliků se stopkou + výdrž v kliku.
6.	Rozvoj obratnosti – hvězdice na obě ruce, hvězdice z kleku, po jedné ruce, rondaty	15 min	Problém s koordinací pohybu, nezpevněná těla
7.	Štafety, soutěže družstev zaměřené na obratnost, odrazy, reakci, rychlost, rychlost, střídání pohybů	10 min	Zaměřeno na dolní končetiny
8.	Protažení	5 min	Individuálně
9.	Míčové kolektivní hry		V případě výpadku proudu