

4.4. 2022 Pondělí

Ráno 25m bazén Jihlava: účast/docházka _ Dóža, Naty H., Dáda H. a Anet M.

Odpoledne 14-16:00 50m bazén

200K-100 cvič. K-200Z-100cvič. Z

200K-100N/K-200Z-100N/Z

50-100-150-200-150-100-50 i mezi 10"- K dých. 2-3-5-7-5-3-2 , 6x50 vlna záda/bok

50-100-150-200-150-100-50 i mezi 10"- K N/R (znakaři Z), 6x50 (25M + 25 vlna záda)

50-100-150-200-150-100-50 i mezi 10"- ploutve (poslední 25m každý úsek), 6x50_ (25 P/KN + 25M)

100 vol.

16x50 Kpac. St. 50"

100vol.

5,5 km

5.4. Úterý

Ráno 8-10:00 50m bazén

400K-300Z-200P-2x50M

5x(50N+150CZ) i 100 cvič. I.ZP

5x(50N+100CZ) i 100 cvič. II.ZP

5x(25N+75CZ) i 100 cvič. III.ZP

5X(25N+25CZ) i 100cvič. IV.ZP

10x100 K/ pac. Ploutve st. 1:30

500 ploutve cvičení vlna bok/záda/M

100vol.

5,1 km

Suchá sál 10:30-11:30

1 hod.

15 min. protahování

40 min. střed těla, stabilizační cviky, kardio/švihadlo

5 min. protahování

Odpoledne

14-15:30 25m bazén

2x(100K-100Z-100PZ-100N HL/ZP)

8x25 PZ – výjezd

4x25 (12,5 + 12,5 ...do ½ bez odrazu a od půlky na max./důraz dohmat)

100 vol.

4x25 ploutve (12,5 + 12,5)

100 vol.

Měřeno se startem:

4x25 HL/ZP i 400K/Z á50

2x50 HL/ZP + II.ZP i 400K/P á 50

100K ploutve i 400K/Z

1000 ploutve výjezdy

100 vol. 4,0 km

6.4. Středa

Ráno 8-10:00 50m bazén

200K-200Z-200N/R-HL/ZP

8x50 st. 1 počítat záběry

5x800 TF 24-25 rozloženo na:

4x200 K st. 3:30

2x400 K st. 6:30

800 K st. 12:30

2x400 K ploutve (znakaři Z, motýlkáři cvič./M) st. 6:30

4x200 K R/packy st. 3:30

100 vol.

8x50 st. 1 (20-10-20)

200 vol.

5,5 km

Suchá sál 10:30-11:30

1 hod.

20 min. protahování

30 min. střed těla, stabilizační cviky bosu a paže

10 min. protahování

Odpoledne

14-16:00 25m bazén

300K/Z á 50 – 200 cvič. P

300K/Z á 50 – 200 cvič. HL/ZP

20x25 PZ st. 30“

TEST měřeno se startem

10x100 HL/ZP st. 2:30

200 vol.

20x25 PZ ploutve výjezdy

600 ploutve cvič. 100 P/L bok + 100 záda

200 vol.

4,0 km

7.4. Čtvrtek

Ráno 8-10:00 50m bazén

2x (300K-100Z-100cvič.)

4xPZ (100-200-100 i 10“) i 100N/PZ

4x K ploutve (100-200-100 i 10“) i 100N/PZ (znakaři/motýlkáři kombinace s cvič.) i 100N

100 vol.

10x50 K ploutve/pac. St. 1 dlouhý záběr

100 vol.

5,7 km

10:30-11:30 SAUNA

Odpoledne

14-15:00 25m bazén

1000 libovolně + 1000 ploutve libovolně + 1000 libovolně
3,0 km

16:30 – 17:00 HOP Aréna Liberec ☺

8.4. Pátek

Ráno 8-10:00 50m bazén

2x(100K-100Z-100PZ P/N-100cvič.)

8x50 (25M-25K) st. 1.

8x50K ploutve (20 výjezd + 30)

100Z soupaž N/K-P á25

TEST 6x100 N HL/ZP st. 3

100vol.

400 K/Z á 50 dlouhý záběr

3x(5x100) st. 1.50"/1.40"/1.30"

- I. Dých. 1-3-5 na 3/5/7
- II. K ploutve
- III. K ploutve/pac.

200 vol.

4,5 km

Suchá sál 10:30-11:30

1 hod.

30 min. protahování

30 min. corpus

Odpoledne

14-16:00 50m bazén

200K-200Z-100PZ

200K-200Z-100PZ obráceně

4x(10x50) st. 1 CZ

- I. Zrychlovaně
- II. Výjezd 20 na max. + 30 doplavit
- III. 30 + 20 na max. důraz dohmat
- IV. Rychle/volně ...rychlá měřeno

100 vol.

4x(10x50) st. 1 ploutve

- I. 25M+ 25k
- II. 25P K/N + 25K
- III. 25 vlna P/bok + 25 vlna L/bok
- IV. K ploutve/pac.

100 volně

5,2 km

9.4. Sobota

Ráno 8-10:00 50m bazén

30 min. rozplavat 1500m

Měřeno 100/200 m HL/ZP

500 vyplavat

3000 technika/cvičení/prvky

Cca 5,0 km