

## Tréninkový plán seniorské reprezentace pro VT Stellenbosch, 13.2.-1.3.2015

SO	Složení tréninkové skupiny:		příjezd	
14.2.	<b>Moravčíková, Bartůněk, Kopřivová, Grusová</b>			
NE 15.2.	6x100 PZ i10 <sup>“</sup> , 10x50 N HZ 1' 5x(400 K, 2x150 HZp, 4x50 PZ, 100 Z soupaž) 5:30, 2:15, 1'16:30 14x100 N Kpl/Zpl 1:45 2+1 20x50 K 50 <sup>“</sup> progres 1-5 12x(25 vlnění pod vodou + 25 X) 1'	8800	1000 X <b>12x100 K laktátový test</b> 200 X  12x100 N Mpl 1:40 ... prsaři 10x100 N P 2' 8x150 R K/Z/K packy 2:20 6x200 PZ 3:10, 8x100 PZ1:40 (prsaři 5x200 3:20, 7x100 1:40) 300 X	7100
PO 16.2.	4x(100K, 2x(25 M + 25 M TC), 100 N PZ) i10 <sup>“</sup> 8x300 K 4:20 od 5. packy 16x50 HZ TC 1:10 1+1 <b>2x(4x50 N HZ, 4x150 HZ, 200 X) 1', 3'/21'</b> <b>nohy lehce, souhru plavat 100 PB100+15<sup>“</sup>, i10<sup>“</sup>, 50m MAX</b> 5x100 N Mpl 1:50 bez desky, různé polohy 200 X	7100	4x(200 PZ, 100 R HZp, 100 HZ TC, 2x50 HZ) i15 <sup>“</sup> <b>T: 3x(10x100 K, 200 N HZ) 1:25/22' nej prům.</b> 3x(200 HZ TC, 3x100 N HZ, 4x50 HZ progres, 100 X) 3:30, 2:10, 55 <sup>“</sup> -1:05/18' 300 X	8300
ÚT 17.2..	volno		6x100 PZ 1:45, 4x100 HZ TC i15 <sup>“</sup> 4x100 N HZ, 3x100 R HZ, 200 HZ, 100 X 2', 1:45-1:55, 3:45-4' 2x( <b>6x150 K</b> , 300 N M bez desky v polohách) 2:10/20' K <b>La3</b> 4x100 N HZ, 3x100 R HZ, 200 HZ TC, <b>100 HZ ostře</b> 2:10, 1:55-2:05, 4'-4:20 200 X 8x(100 N Mpl + 50 Kpl přenos paží pod vodou) 2:40 + šnorchl 300 X	6900
ST 18.2.	3x(300 K/Z/P, 4x50 PZ i10 <sup>“</sup> ) 20x50 3x HZ/1x II. způsob 55 <sup>“</sup> 3x400 K 5:30-6' <b>La3</b> <b>Z střídát K,Z,Kpo 400, P plavat druhou 100K+50P</b> 8x100 N HZ 4x2:15, 4x2' 4x300 Kp 4:45-5' <b>La3-4</b> <b>Z plavat 1+1, P 50+100</b> 8x100 HZ TC 2:20 v každé třetí prvních 50m ostře 5x200 K 3:20 <b>La4+</b> 400 X	7900	2x(300 K, 200 Z, 100 P) i10 <sup>“</sup> 6x(3x50 HZ TC progres) 1:10/4' 800 Kp <b>T: 2x(3x100 HZ MAX, 400 N jiný) 3'/22'</b> 10x(25 vlnění pod vodou + 25 sculling) 1:20 800 Kpl 2x( <b>3x50 HZ MAX</b> , 350 N M bez desky polohy) 1:30/13' 800 K Hy 3,5,3,7 po 50m 300 X	7700
ČT 19.2.	2x200 K, 2x100 Z, P, 2x200 Kšn, 4x50 PZ i15 <sup>“</sup> 10x50 1:10 liché <b>25 vlnění pod vodou svižně</b> + 25 X sudé <b>25 M svižně</b> + 25 X <b>5x800 K, PZ a100, Kp, Z/P a50/100, Kp+pl</b> <b>11:30, 13', 11:30, 15', pod 10:30</b> 12x100 N HZ 2x ve 2' + 1 ve 2:30 400 X	7300	volno	
PÁ 20.2.	200 PZ, 200 N PZ, 200 HZ, 200 N HZ, 400 PZ i15 <sup>“</sup> 10x(100 K + 50 HZ) 2:30 <b>K La2, HZ velmi svižně</b> 100 X 8x100 N HZ 4x2', 2x1:55, 2x1:50 12x(50 K + 25 M + 25 X) 1:45 <b>K La3, M ostře</b> 200 X <b>4x(150 HZ + 50 vedl + 100 HZ + 50 vedl + 50 HZ + 100 X) i 1' HZ svižně s počítáním záběrů</b> 300 X	7100	400 K, 300 PZ, 200 HZ TC, 100 PZ i10 <sup>“</sup> 2x(4x100 N HZ, 200 vedl, 6x50 M TC, 6x25 Mpl ostře + 25 X) 2', 4', 55 <sup>“</sup> <b>T: 3x(5x200 K, 200 Z/P TC) 2:50</b> 200 X	7200

<b>SO</b> <b>21.2.</b>	8x50 K i5 <sup>o</sup> , 6x50 HZ TC i15 <sup>o</sup> 4x50 PZ i20 <sup>o</sup> , 2x(25 HZ ostře + 25 HZ lehce) i30 <sup>o</sup>  3x(4x50 N HZ 1:30 prsari ruce za zády, značkaři předávání pull boy 3x100 K 1:40 dotahování paží, šplichání vody 4x50 R HZp 1' ... 25m bez pohybu nohou 3x100 PZ 1:50)  12x50 Kšn 50 <sup>o</sup> 4x50 HZ TC 1:10 200 X	5000	400 PZ TC, 2x200 Z/P, K 8x(25Mpl ostře + 25 X + 15 Kpl ostře + 35 X) 2' 4x200 N, R HZ i20 <sup>o</sup> 3x( <b>50 K La3, 50 HZ ostře, 100 K La2, 100 X</b> ) 1', 1', 1:45/6:30 4x100 N Mpl i15 <sup>o</sup> 2x( <b>50 K La3, 50 HZ ostře, 100 K La2, 100 X</b> ) 1', 1', 1:45/6:30 4x100 HZ TC i15 <sup>o</sup> <b>50 K La3, 50 HZ ostře, 100 K La2, 300 X 1', 1', 1:45</b> štafeta 4x(25, 50, 50, 25 HZ) 500 X	6000
<b>NE</b> <b>22.2.</b>	volno		volno	
<b>PO</b> <b>23.2.</b>	2x(100 K, 100 N P, 200 K, 100 N M) i10 <sup>o</sup> 10x100 PZ 1:35 2x(400 K, 3x100 Zp, 6x( <b>25 M + 25 X</b> )) 6', 1:40, 55 <sup>o</sup> /18' <b>K La2, M svižně</b> 3x(2x100, <b>2x50 N HZ</b> , 100 HZ TC) 2', 1:15 100 lehce, <b>50 ostře</b> 5x(200 HZ, 150 K, 100 K, 50 K) 3', 2:15, 1:35/8:30 PZ technicky, K La2 300 X	8100	3x200 PZ, 8x50 PZ i15 <sup>o</sup> 12x(25 vlnění pod vodou + 25 vlnění záda) 1' ploutve 10x50 N HZ 1:10 1+1 8x200 K 3' La3-4, 200 X 10x50 N HZ 1:10 1+1 6x200 Kp 3' La4-3%, 200 X 10x50 N HZ 1:10 1+1 5x200 Kpl 3' La4-6%, 200X 400 X	7900
<b>ÚT</b> <b>24.2.</b>	200 K, 100 Z, 200 K, 100P, 200 K i20 <sup>o</sup> 3x200 N HZ 4' 12x50 K 45 <sup>o</sup> , 100 X 8x100 N Mpl+šn 2:15 bez desky, střídat polohu paží 10x100 K 1:35 La2, 100 X 12x50 HZ 55 <sup>o</sup> , 100 X 8x50 HZ 1', 100 X 6x50 HZ 1:10, 100 X 4x50 HZ 1:20, 200 X 200 X 500 TC	6500	400 K, 300 Z, 200 P, 100 M TC i15 <sup>o</sup> 12x50 PZ 55 <sup>o</sup> dlouhé vyvlnění nebo P tempo PV <b>5x(200 K, 100 HZ) 2:50, 2:30</b> <b>K v La2, HZ svižně 70%</b> 6x100 N Zpl 1:50 <b>4x(200 Kp, 75 HZ ostře + 25 X) 3:10, 2:45</b> <b>K v La2</b> 6x100 N Mpl 2:10 <b>3x(200 K, 50 HZ ostře + 50 X) 3:30, 3'</b> <b>K v La2</b> 300 X	7000
<b>ST</b> <b>25.2.</b>	4x100 PZ, 300 HZ TC, 200 vlnění bez desky, 100 X i10 <sup>o</sup> 20x50 ... 3xK v 50 <sup>o</sup> , 2xHZ svižně v 1' 2x(200 PZ, 6x50 N HZ, 100 PZ, 6x50 R HZ, 100 X) 3:20, 1:10, 1:40, 1:10/22' <b>10x100 Kp 1:45 La3</b> 200 X 3x80 HZ 2' 15 + <b>9 MAX</b> + 14 + <b>9 MAX</b> + 14 + <b>9</b> <b>MAX</b> + 14 <b>25 HZ MAX</b> 300 X	5800	volno	
<b>ČT</b> <b>26.2.</b>	6x(100 K, 100 N HZ) i5 <sup>o</sup> 3x( <b>5x100 HZ</b> , 200 II. zp.) 1:50/3:30, třetí série 1:55 a 2' 800 N Mpl+šn 2x( <b>5x(75 HZ + 25 X)</b> , 200 II. zp.) 1:55, 3:30/ druhá série ve 2' 14x50 K 4x55 <sup>o</sup> , 6x50 <sup>o</sup> , 4x1'	6400	10x100 PZ obráceně i10 <sup>o</sup> 6x150 N HZ 3' 100 X 6x100 HZ TC 2:15 posledních 25m svižně 200 X <b>T: 10x400 K 5:30-6', progres od La2, negativ</b> <b>split ... maximum 56 bodů</b> 200 X	7000

<b>PÁ</b> <b>27.2.</b>	2x(300 K, 200 HZ TC, 100 vlnění v polohách) i15“ 400, 300, 200, 100 K 5:40, 4:20, 3’ 8x100 N HZ i30“ znakařky 25 paže po předloktí z vody + 25 vzpažené prsaři šnorchl, 25 paže u těla + 25 vzpažené 6x50 sculling 1:40 4x(3x50 HZ, 350 K) 1. série v 1’ 2. série v 1:15 3. série v 1:30 4. série ve 2’	5300	2x(200 PZ, 4x(25 K ostře + 25 X) 55“) 20x100 K 1:45 La3 9x100 N HZ 2’ 1+1+1 progres 30x50 2xK 55“, 2xHZ 1’ u K posledních 10m bez nádechu 300 X	5500
<b>SO</b> <b>28.2.</b>	Odjezd			

**Suchá příprava tréninkových jednotek/minut: 7/630**

**Počet tréninkových jednotek/minut: 21/3450**

**Součet naplavaných metrů za VT: 145 900**