

VT repre 20.4. - 1.5. 2015 PARDUBICE
skupina : PRSAŘI

PO 20.4.2015 odoledne

rozplavávací trénink, prvky, cvičení - (obr, starty)

200rozpl, 200N
10 x 100 K/PZ i 15" 3.-4. a 7.-8.cv
500 NP,P a'50m (25PV + 25záda + 50 P min-min)
500 RP, RK (25RP min-max + 75RK stř)
3 x 150NP a' 2:50 (1. - 3↑)
3 x 100NP a' 1:50 (1. - 3↑)
3 x 50NP a' 1 (1.-3.stup)
50vol
1x/ 300RK a' 4:30 + 2 x 50RP a'1 + 300RK a'4:30 + 4 x 50Z a'1 +
300PZ (25pěst+50bez) a'4:45 + 6 x (25M max se st + 25lib) a'1:45 +
300 Z a' 5'/) 50vol
10 x 50P a' 1' z pulky bazénu OBR - Max !!
100vol

6,4

UT 21.4.2015 dopoledne

aerobní V1 (LA2) 2500-2700 PRSA/KRAUL

300 ANC

200rozpl, 200N
2 x (5 x 200pl a'3 1.M-Z /2.Z-P /3.P-K / 4.K-M / 5.PZ) i 100Z vol
6 x 50 cv P i 10" - 4 x 50 P stup i 20" 100 dorozplavat
6 x 50 P a' 1:30 se st ! pace 200 nebo 5x 50(25max! + 25 vol)
2x/ 3 x 50P pac a'1 + 3 x 100K pac a'1:20 + 3 x 150PZ a'2:20 + 3 x 100Kpac a'1:20 +
3 x 50P pac a'1' / vše LA 2 -3
100vol
P.B. **3x/4x 4+4 záb na zelené gumě NP -P, RP - P, Pstř-Pmax**
i 100P tec / + 2x 25P zel guma max + 25P max i 100vol/
45' posilovna č.1

6,3

UT 21.4.2015 dopoledne

Závodní rychlost 500 kvalita + Test č. 1. !!

V1 -prvky

200rozpl, 200N
400 (150K+100PZ+150P) - 6 x 50 RPND-NP, P, RPNK-NP,P a'1'
12 x 50 (2xcvP,P,lib) i 20"
4 x 100 (50P-NP + 50P paže u těla) i 20" + 4x 50RP i 20" ↑
200 dorozplavat
TEST : 50 HZ, 50 X, 2x50 HZ, 50 X, 3x50 HZ,
50 X, 2x50 HZ, 50 X, 50 HZ, 50 X 1:15
200vol
6x25RPND, RPND-NP, P max se st dopl 100
1000(prvky - s pomůckami, **5x 8 záb P min-max**)
100vol

5,1

	pl. zp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	φ
Štěpánová Monika	P	0:38,9	0:39,6	0:38,8	0:38,5	0:39,1	0:39,1	0:38,2	0:37,9	0:37,7	0:38,64
Moravčíková Martina	P	0:37,3	0:37,0	0:36,8	0:36,9	0:36,9	0:36,4	0:36,6	0:36,5	0:36,4	0:36,76
Kutil Jan	P	0:34,0	0:34,6	0:34,0	0:34,4	0:34,3	0:34,6	0:34,2	0:34,8	0:33,8	0:34,30
Bartůněk Petr	P	0:32,9	0:33,0	0:33,5	0:33,8	0:34,0	0:33,9	0:33,8	0:33,8	0:32,9	0:33,51
Šimbartl Vojtěch	P	0:34,7	0:35,1	0:35,3	0:35,8	0:36,4	0:35,8	0:34,4	0:34,9	0:33,8	0:35,13

ST 22.4.2015 dopoledne

aerobní V3 !!! 1200 test č.2 + serie 1200 PRSA

200rozpl, 200N

4 x 150(50cvK-100K) i 20" + 6 x (25K BD + 25Z) i 10"

6 x 200 a' 3:30 (50cvD,Z,P + 50D,Z,P+50K + 50Nzáda)

2 x /100N a' 1:50 + 100cv a'1:50 + 3x50 souhra a'1 (leh-sviž-ostře)+

1x50(20max !+35) a'1/ 1.s.P , 2.s.K

200dorozplavat

TEST : 4x150 K 2:15, 4x100 K 1:40, 4x50 K 55"

snaha o co nejlepší průměr

P.B. místo testu technika, cv lib + 6x50 cv P

300 vol

24x50 a' 1:05 /12xpace200+3s, 8xpace200+2s,

6xpace200 + 1s/ LA5+

200vol

6,4

	pl. Zp	1	2	3	4	f 2015	
Moravčíková Martina	K	1:51,0	1:49,6	1:49,5	1:50,0	1:50,02	
	K	1:11,8	1:11,7	1:10,9	1:10,3	1:11,18	
	K	0:33,7	0:33,7	0:34,0	0:33,8	0:33,80	LA 4,4
Štěpánová Monika	K	1:54,1	1:54,2	1:53,8	1:53,2	1:53,82	
	K	1:13,8	1:13,0	1:11,7	1:11,1	1:12,40	
	K	0:33,6	0:34,0	0:33,3	0:33,6	0:33,63	LA 5,8
Kutil Jan	K	1:47,4	1:46,6	1:46,0	1:44,5	1:46,13	
	K	1:08,5	1:07,2	1:06,7	1:05,6	1:07,00	
	K	0:31,4	0:31,1	0:31,9	0:32,0	0:31,60	LA 4,4
Simbartl Vojtěch	K	0:47,6	1:51,4	1:53,1	1:54,5	1:36,65	
	K	1:14,2	1:12,9	1:12,3	1:12,4	1:12,95	
	K	0:32,1	0:32,8	0:32,6	0:31,6	0:32,27	LA 6,7

st 22.4.2015 odpoledne

regenerace

Martina M. 80' kolečkové brusle - Kunětická hora cca 13km

2000 vlastní vyplavání

WELLNESS

2

ČT 23.4.2015 dopoledne

technický trénink, prvky, cvičení -RYCHLOST
(obr,výjezdy)

sprint

200rozpl, 200N

600 (100PZ + 25Mskoky + 25Z + 25NDPV + 25Z)

8x 100 N 15" liché břicho, sudé záda (2 x NP, 2 x NM)

400 /50cvP +)/

4 x 100 P/Z/P/K i 20" (15max! + 70lib + 15↑+ obr)

400 /50cvP + 50P(25min.Min- 25min-max)/

15 x 50P (1x ponožky+1xlib + 1x (25Pmin-min + 25P min-max i svůj

150vol

SPRINTY:

6 x (ponožky - 15m P max od stěny, poté ke stěně)a'45" +100vol

5 x (ponožky + pac - 15m P max od stěny, poté ke stěně)a'45" +100vol

4x 50P pl a'1:10 (25RPND hlava nahoře - frekvence + 25 vol) + 100vol

3 x 100P se st (15max! + 35 stup + obr max ! + 15max + 30vol+15max!)

200vol

5

45' posilovna č.2.

ČT 23.4.2015 odpoledne

aerobní V1 (LA2) 5 200 PRSA /KRAUL

200rozpl, 200N

8x50 cv - souhra a'2 K,P i 15"

1x/ 25 + 25 + 50 + 50 + 25 + 25 + 75 + 75 + 25 + 25 /P- K

10 x 50 RPND - NK pl a'55" + 8x100K pac a'1:25 P**10 x 50 P a'55" + 4 x 200K pac+pl a'2:40****10 x 50 P , P+ND+NP a'1' + 2 x 400K negativ split a'5:45****10 x 50 NP a'1' + 800K prum 100 /pl pod 1:15 - bez pod 1:20/**

200vol

P.B. 3x/4x 4+4 táhne na gumě M.Š NP -P, RP - P, Pstř-Pmax**i 100P tec / + 3x 100 variables P max i 100vol/**

400N P - prsařské ploutve 6,6

PA 24.4.2015 dopoledne

závodní rychlost 600 kvalita!! Test č. 3

2000 závodní rozplavání

3.s. 2x(3x100 HZ, 400 N jiný) 3' /22'

2 x (4 x 200 i 15" K, Pcv-P, Z, Pcv-P)

2.s pl

100vol

5,1

	pl. zp	1	2	3	4	5	6	φ	LA
Štěpánová Monika	NP	1:36,8	1:36,0	1:36,4	1:36,5	1:36,5	1:35,9	1:36,35	11
Moravčíková Martina	P	1:19,5	1:19,0	1:18,8	1:19,6	1:19,2	1:18,6	1:19,12	8,9
Jan Kutil	P	1:11,6	1:11,6	1:11,8	1:12,6	1:12,1	1:13,6	1:12,22	15,1
Bartůněk Petr	P	1:10,5	1:10,2	1:11,2	1:12,6	1:12,5	1:11,9	1:11,48	13,3
Šimbart Vojtěch	P	1:12,8	1:14,5	1:15,4	1:13,1	1:17,7	1:14,4	1:14,65	14,7

PA 24.4.2015 odpoledne

aerobní V3 ! NOHY PRSA, PRSA

V1 -prvky

200rozpl, 200N

večení trénink - všichni už jsou KO :-)

4 x 100 M/Z/P/K (25scull + 50cv + 25souhra) i 15"

4 x 100 (75 PZ+ 25Zsoupaž)

2 x/4 x 50Pcv a'1 + 50P (15max! + 35 vol)/

8 x 200 N a'3:50 (liché LA2 - sudé LA5+)**3. a 7. K vol a'3:20**

100 Z vol

P.B. končí

4 x 400 Kpac+pl, P mal pac, Kpac+pl, RPND pl i 20"

6 x 100 P a'2' (liché LA2, sudé LA5+)

200vol

5,8

Martina M. 80'kolečkové brusle - Kunětická hora cca 13km

VT repre 20.4. - 1.5. 2015 PARDUBICE
skupina : PRSAŘI

SO 25.4.2015 dopoledne

aerobní V1 (LA2) 1000 NP - P - K	sprint
----------------------------------	--------

200rozpl, 200N
4x50 cv PZ i 10"
5x200(100NP - 100Kpac/100PZ - 100K/100NP - 100Kp/100Pcv -100P/200K-P) i 15"
1x / (150NP a'2:40 + 100NP a'1:50 + 50NP a'1) +
4 x 50P a'55 + 2x(100K+50RPND)pl a'2' +
2 x 100P a'1:45 + 2x(100K+50RPND)pl a'3' /
100vol
P.B.: 3x/ zelená guma 4N+4P, 4R+4P,4Pstř+4P max/ 100vol
3x/ 25 zel guma max + 40P svižně + 10P max !!! / 100vol
200vol 2,7
45' posilovna - kompenzační jednotka

SO 25.4.2015 odpoledne

aerobní V1 (LA2) 3200 PRSA /PZ	sprint
--------------------------------	--------

200rozpl, 200N
600 (300PZ - 200cvP-P - 100P stup i 10")
2x /4 x 100 a'3 (20 skok – 30 skok – 40 skok – 50 skok! / do 100 vol.) + 100 vol/
600PZ (50P + 50Z + 50P + 50K) P.B. končí
4x/ 400PZ a'6' + 4x100P a'1:50/
2. a 4. s + pl 4x100(50RPND+RPNK)
200vol
P.B.: 3x/ zelená guma 4N+4P, 4R+4P,4Pstř+4P max/ 100vol
3x/ 25 zel guma max + 40P svižně + 10P max !!! / 100vol
6

NE 26.4.2015 dopoledne

regenerace	
------------	--

2000 vlastní vyplavání
WELLNESS 2
1.týden - 60,4 km 3x posilka a'45'

PO 27.4.2015 dopoledne

rozplavávací trénink, prvky, cvičení -RYCHLOST (obr,výjezdy)	300 ANC
--	---------

200rozpl, 200N
3 x /150K a'2:20 + 50 a'1 (25PV + 25scull+ souhra) +
150 a'2:30 M-Z-P + 50 a'1 (15max+35v)/
800PZ mal pac (150 + 50!!) + 200NPZ záda a'4' + 4 x 50PZ a'1
2x(200NP-50boky+50záda+100břicho + 4x50 P, P+NP+ND)+ 100Zvol
SPRINTY
1.6 x (10s vertikální N s ponožkami + 30s volno)
2.6 x (15m max ponožky a'50 - od stěny - poté zpět ke stěně)
3.6 x (20m Mpac a'50 - od stěny - poté zpět ke stěně)
4.6 x obrátka /praporky
2x(200NP-50boky+50záda+100břicho + 4x50 P, P+NP+ND)+ 100Zvol
400pl lib
5,3
45' posilka č. 3.

PO 27.4.2015 odpoledne

závodní rychlost 500 kvalita + s odporem !!

100 ANC

200rozpl, 200N + 4 x 100 a'1:40 (M-Z / Z-P / P-K / K-M) +

300PZ (25 pěst + 50 souhra) + 4 x 50P, P+ND+NP i 20"

400 NP + P /50 Nboky+záda+ 50P 1ND+NP/

3 x 100 i 20" (25RPse zátěží (dvojice) + 75 vol)**3 x (25P max se st + 75 vol) před a po 50 vol****4 x(2 x 50P max a'1:30 negativ split + 300 Z a'5:30)**

1. a 2. serie - 1. padesátka ponožky nebo mal pac

P.B. pouze 1 s. - 50P ponožky 35,7 50P 31,0 !

8 x 100 ploutve a'1:40 (4 x lib, 4 x Z)

100vol

5

UT 28.4.2015 dopoledne

aerobní V3 ! 800-1200 PRSA,KRAULI
test č. 4 + V3 serie

V1 -prvky

200rozpl, 200N, 200R, 200cv, 200PZ

600 (100PZ + 200N + 200P,cvP + 100PZ)

6 x 50P a'1 (15!! + 35vol. / 25 + 25↑)

6 x 50P a'1 (3 x LA 2-3 / 2 x LA 4-6 / 1 x LA 6 – 8!!)

200dorozplavat

TEST: 8x50 P 55"

La po testu M.M. 6,9 Z.M. 9,7

co nejlepší průměr a co nejmenší rozdíl mezi nejrychlejší-nejpomalejší

400lib

4x150 K,P 2:15,2:45+ 4x100 K,P 1:40,1:50 +**4x50 K, 55", 1:05**

La po serii V.S 6,7 - M.Š 2,7 - Z.M 5,4

800lib

5,2

	pl. způsob	1	2	3	4	5	6	7	8	součet	φ
Štěpánová Monika	P	0:40,2	0:39,8	0:38,9	0:39,0	0:38,8	0:39,2	0:39,5	0:38,4	5:13,8	0:39,23
Moravčíková Martina	P	0:38,4	0:39,5	0:38,3	0:38,4	0:39,1	0:38,8	0:39,4	0:38,2	5:10,1	0:38,78
Mimovičová Zuzana	P	0:39,7	0:40,1	0:40,5	0:41,0	0:41,1	0:40,9	0:41,1	0:40,2	5:24,6	0:40,58
Jan Kutil	P	0:34,8	0:36,0	0:37,2	0:37,3	0:36,9	0:36,6	0:37,5	0:37,5	4:53,8	0:36,72
Bartůněk Petr	P	0:36,4	0:36,0	0:37,9	0:38,2	0:37,9	0:37,8	0:38,2	0:37,7	5:00,1	0:37,51
Simbart Vojtěch	P	0:37,7	0:37,5	0:37,9	0:37,5	0:37,6	0:36,3	0:36,6	0:36,3	4:57,4	0:37,30

UT 28.4.2015 odpoledne

aerobní V1 (LA2)

rychlost
starty!

200rozpl, 200N, 200R

5 x 200(100NP +100RK, 100PZ +100K,

100NP+100RK, 100PZ+100K, 200PZ)i 15"

4 x /150N a'2:50 + 100N,souhra a'1:50 + 50N a'1) 2 x P, 2 x Mpl

2 x (4 x 50P a'55" + 2 x 150K a'2:10 +

2 x 100P a'1:45" + 300K a'4:20) 2.s pac+pl

6 x (start + 15max ! + dopl 100)

návik startů

5,6

VT repre 20.4. - 1.5. 2015 PARDUBICE
skupina : PRSAŘI

posilka před tréninkem ?

ST 29.4.2015 dopoledne	regenerace	
------------------------	------------	--

2000 vlastní vyplavání 2

ST 29.4.2015 odpoledne	prvky, cvičení -RYCHLOST (obr,výjezdy)	300 ANC
------------------------	--	---------

200Rozpl, 200N + 4x50 /25PZ+25scull/ *plavou s Vlastou Pernou, jsem v nemocnici*
 5 x 200(100 cv +100souhra/ PZ a'25m i 15" *s M. Moravčíkovou*
 4 x (150 a'2:15 + 100 N záda a'2' + 50R a'1) P-K
3x/ 4x50 (výjezd max + 30vol + obr max!) + 200 tech/ P,lib,P
1x / 50 pace + 25pace + 25 vol+ 50pace + 50 vol + 25 pace / P a'1:15
 75 vol
 1 x (4 x 50Z a'55 + 2 x 150K a'2 + 2 x 100PZ a'1:30 + 300K a'3)
4 x (start + 20max + 80vol)
 100vol
 5,8

ČT 30.4.2015 dopoledne	technický - prvky, cvičení - VIDEO	V1 - K
------------------------	------------------------------------	--------

200rozpl, 200N, 200R, 200cv
11x50 K a'45" + 50vol
 6 x 50 PZ+P a'1'
 6 x 50 PZ+P a'1 (3 x LA 2-3 / 2 x LA 4-6 / 1 x LA 6 – 8!!) + 100vol.
3x (200P cvP-P, cv-Ppomůcky - P min-svižně)+ 100vol + 50P ponožky max !!!
 300 Z, Z soupaž
3x (150 P cvP-P, cv-Ppomůcky - P min-svižně) + 100vol + 50P ponožky max !!!
 200vol
3x (100 P cvP-P, cv-Ppomůcky - P min-svižně) + 100vol + 50P ponožky max !!!
 100vol
11x50 K a'45" + 50 vol
 VIDEO ! 5,3
P.B 3x/ 100 /3 x zábmax+ 6vol-4vol/ 100vol 5x50P variables max !
 30'posilka - kompenzační jednotka

ČT 30.4.2015 odpoledne	aerobní V1 (LA2) 2500-3400	V1 -prvky
------------------------	----------------------------	-----------

200rozpl, 200N+ 4 x 50N i 10 + 4 x 50cPZ i 10
 400(200K + 100Z + 100K) – 4 x 100 M/Z/P/K (25scull + 50cv + 25souhra) i 15"
 2 x (4 x 50Pcv a'1 + 50P [15max + 35 vol.])
 10 x 200 4xND,Z,P,K+ 1xRK i 20 (1. - 4. mírný progres / 6. - 10. mírný progres
 4 x 400Kpac, PZ i 20"
 100vol
 5,8

VT repre 20.4. - 1.5. 2015 PARDUBICE
skupina : PRSAŘI

PA 1.5.2015 dopoledne	aerobní V1 (LA2) 2500-3400	V1 -prvky
-----------------------	----------------------------	-----------

200rozpl, 200N

2 x /3 x 200 (100K +100P, 100NP+100P, 200PZcv-cel, 50scull -50lib)/ i 20"

50vol

800 malé packy (start + 15max + 35 vol+ 50cv+ 50N+ 50souhra)P,lib

50vol

3 x (6 x 100PZ a'1:50) 3 x svižně, 2x ostře , 1x max !

po sérii 200 volně a'4

10 x 100 ploutve a'1:30 (4 x K [LA3] , 3 x Z [LA 2] , 2 x K [LA 1] , 1 x libo)

5,9

Celkem 41,603

Trénink ve vodě : 102 km 21 TJ 38,5hod

Trénink na suchu : 5TJ 4,2hod

Kompenzuace : 2,5hod