

reprezentační VT senioři

Pardubice, 20. 4. - 1. 5.

trenér: Štěpán MATEK (BiJa)

plavci: Petra GEBAUEROVÁ (KPSOs)

Tereza GRUSOVÁ (BiJa)

Tereza HORÁKOVÁ (JPK)

Věra KOPŘIVOVÁ (KPSOs)

Matěj KOZUBEK (Boh)

Štěpánka ŠILHANOVÁ (SiCho)

Tereza ZÁVADOVÁ (KPSOs)

pondělí 20. 4. 16:00 - 18:00

trénink se skupinou M. Kaplanové 6000m

úterý 21. 4. 9:00 - 11:00

500; 10x50K + pl. 40"/45"

500 výb (125) (100 souhra + pěsti, 25n); 100 skaling;

500 výb (250) fártlek (100,50,50,25,25); 100 skaling;

1. s.: 4x200 IZ - ind. plav. způsob (dle domluvy) K: 2:45 - 50, Z/PZ 3'; 4x50MAX (rozl. 200 int. 10");

300;

2. s.: 6x100 IZ K 1:25, Z/PZ 1:35, 2x(2x50MAX (rozl. 100 int. 15")) - mezi 100;

300;

3. s.: 8x50 K:45", Z/M/PZ 50"; 4x25MAX + 25 volně;

100;

400K + pl. + šnorchl obr. pv;

300 vyplavání

6200 6200

úterý 21. 4. 16:00 - 18:00

500; 10x50výb (**výjezd**, 25n,25pa) 55"/1';

400vlnění + pl. BBZB(100); 100 skaling; 2x(4x50 1:10) - 1. s. Kn + šnorchl „vytáčení v bocích", 2. s. n K/Z rotace 360°, mezi 50 (25 pv);

10x100 K/HS (1) (střídat (2) „1,1"/„výb.") 1:40 (1:45??)

100;

4x50M + pac. „zátahy" + přenášení pv int. 10"; 800HS souhra **precizní provedení tev!!;**

100;

10x100 K/M + pl. (50 tcv, 10", 25 hypox, 25 (1,1)) 1:30/1:40;
100;
6x50 (30m P pv, dojet výběr) int. 20"-30";
500výběr prvky vyplavání

6000 12200

středa 22. 4. 9:00 - 11:00

500; 4x100PpaMn; 200n výběr;
8x150 K/HS/HS2/PZ (bez M) 2:15/2:20/2:25/2:30 - 2. 50 rychle, důraz na výjezd a obr.;
12x50HS fártlek (4z./4z., 5z./5z., 6z./6z.) 1';
200 - 400 „příprava na test“
TEST 1: 2x(3x100 HS, 400n jinej) 3'/22'
800 (200n,200souhra,200pa, 200P)
300 vyplavání

5800 18000

středa 22. 4. 11:15 - 12:15

sucho: kompenzace, posilování s vl. vahou, kardio

středa 22. 4. 16:00 - 17:00

2500 ind. vypl.

- vyplavání, 17:00 - ?? wellness

čtvrtek 23. 4. 9:00 - 11:00

500; 10x50 K/výb 50"/55";
200 „příprava“;
8x200 (50+150, 100+100, 150+50, 200)
- podtržený úsek OR + 5" na 50m, dojet tempo na interval
- K: 3', Z/M/PZ 3:15;
100;
300K + šnorchl volně;
400HS čas; 300 volně;
4x300 pl. + pac. int. 25"
- 1. Z (3. a 6. 50 soupaž), 2. M (3,3,3), 3. K (zastavování na boku), 4. PZ;
12x100K 1:40 nádechy 3/5/7
500 vyplavání

6800 27300

čtvrtek 23. 4. 15:00 - 15:45

- sucho: kompenzační strečing na bazénu

čtvrtek 23. 4. 16:00 - 18:00

500; 10x50HSn 1';
4x100 (25 skaling/25 souhra + pěsti) int. 10";
4x(referenční 200 (4x50 int. 10")); 2x200 stejný čas *Kozubek 3x200*
- 1. s.: HS souhra 3', 2. s.: HSn 3:40, 3. s.: výb. souhra 3', 4. s.: výb. pa 3:00 - 3:10;
300 „příprava na test“;
TEST 2: 8x50HS 45" - 55";
200;
2x500 (2. + pl.) int. 30" výb. střídat rychlé úseky 15 - 50m;
400 vyplavání

6100 33400

pátek 24. 4. 9:00 - 11:00

1000;
8x50 (25tcv, 25pv) int. 15"; 100 skaling;
8x50 (25pv, 25 tcv) int. 15"; 100 skaling;
200 „příprava“;
žebřík HS dolů: 800/800
 400/400
 200/200
 100/100
 50/50
1500 omáčka, prvky, vyplavání

6800 40200

pátek 24. 4. 11:15 - 12:00

sucho: kardio, posilování HSS

pátek 24. 4. 18:00 - 20:00

500; 5x100K + pac + obr. pv 1:40;
2x(8x50dobíhaná PZ(25) 1') - mezi 100 skaling „ftf“;
600 (200pa+tcv, 100P (1xpa3xn), 200pa+tcv, 100P (2xnv3xpv));
2x(8x50 „stopwatch roulette“) - mezi 100-200;
100-200;
4x50 sprint stíhačka; 100-200;
800 pl. (300tcv,100K (1,1) přenášení pv,300 souhra + pěsti,100K „vracení z.“);
200 vypl.

5000 45200

sobota 25. 4. 9:00 - 11:00

500; 12x50 M,Z,P,K (1) M,P 1'/Z,K 50'';
400PZn; 100 skaling; 400PZpa;

300 "příprava";
4x200 pl. (150HS, 15''; 50MAX MZPK) 3:30; 100 volně;
4x200 pac (150HS, 15''; 50MAX MZPK) 3:30; 100 volně;
4x100pl. (50HS, 10''; 50MAX MZPK) 1:50; 100 volně;
4x100pac (50HS, 10''; 50MAX MZPK) 1:50; 100 volně;
2x500 K/HS + pl. + pac. 7:30;
200PpaKn; 200 vyplavání

6500 51700

neděle 26. 4. 9:00 - 11:00

500; 10x50K 45''/50'';
200 „příprava na test“;
TEST 3: 4x150K 2:15; 4x100K 1:40; 4x50K 55'';
400 vyplavání;
5x400 K/HS (1. 400, 2. 300+100, 3. 200+200, 4. 100+300, 5. 400)
- int. 100 skaling
- v každé 400: 4x25 ostře + pěsti, 100tcv, 50n – pa připaž.
2x(8x25 K tahačka) – mezi 100 hrabání
300 vyplavání

6000 57700

neděle 26. 4. 11:15 - 12:15

sucho: fitness, kruhový posilovací trénink

pondělí 27. 4. 9:00 - 11:00

500; 12x50 K (jiný HS: K/K/HS/HS) 40"/45"/50"/50";
3x200 TCV HS/K/HS int. 15"; 100 skaling;
3x200 TCV K/HS/K + pl. int. 15"; 100 K skaling + šnorchl;
6x(50HS + start MAX čas 1', 150 souhra HS K: 2:10 ostatní zp.: 2:15);
200;
8x50HSn čas;
- měřit laktát
200;
6x(50HS + start MAX čas 1', 150 souhra HS K: 2:10 ostatní zp.: 2:15);
200;
měřený laktát;
(8x50HSn čas;
- měřit laktát) - nestihli jsme
vysoké laktáty = vyplavání 500 - 800

6100 63800

pondělí 27. 4. 17:00 - 17:30

sucho: kardio, spinning kolo

pondělí 27. 8. 18:00 - 20:00

4x100 pa/n(25) bez desky int. 10"; 100 skaling; 4x100 tcv/souhra(50) int. 10";
10x50 pl. (15m výjezd + přechod) 55";
200Z 1,1/dobíhačka předpaž(50);
10x50K + pac 45";
200K 1,1 přenášení pv, pa přípaž, nádech na nepl. str./souhra + pěsti(50);
10x50 (stupňovat tempo, 15m na stěnu MAX) 55";
200Z soup. + Pn/Zn(50);
10x50K + pl. + pac. 40";
200K „vracení z."/zast. na boku na 3. z.(50);
10x50 (start+výjezd+ přechod) 1';
100 volně;
900pl. fártlek (50,50,25,25) - přetahovat výjezdy;
vypl.: 500 (100 souhra + pěsti, 25Z soup. + Pn)

5700 69500

úterý 28. 4. 9:00 - 11:00

500; 10x50K/P 50"/1';
8x100HS stupňovat (1-3,4-5 uvolněně, 6-8) 1:45 (Kozubek 1:30);
- 1. ve stupňované části OR100 + 20", -5";
100;
3x300K 4:40 (Kozubek 4:15) (stupňovat 1-3 poslední 100, 3"-5");
200;
4x50 (25 skaling, 25) 1:15; 100;
2x400pl. (50tcv,50 vlnění polohy) int 30";
4x50 (25 skaling, 25) 1:15; 50; 100;
200;
8x100HS stupňovat (1-3,4-5 uvolněně, 6-8) 1:45 (Kozubek 1:30);
- 1. ve stupňované části OR100 + 20", -5";
100;
3x300K 4:40 (Kozubek 4:15) (stupňovat 1-3 poslední 100, 3"-5");
200-300

6600 76100

úterý 28. 4. 11:15 - 12:00

*sucho individuálně: část měla volno; část pouze břicho a strečing
- unavení*

úterý 28. 4. 16:00 - 18:00

500; 12x50 výběr (3.,6.,9.,12. v PZ) 50";

400HS tev(100) + pl.; 100 skaling; 4x100 HS n/pa int. 10";
výskoky 2x4x5 + 50Kn,Mn + 50volně;
1000 - 4xstart + výjezd, 4x25pv, 200HS tev;
25' technika startů a výjezdy;
500 vyplavání

Kozubek: 2x(4x400 6:30, 6:00, 5:30,...) - mezi 100; 8x25Kn - pa přípaž.
- (8x50, 4x100, 2x200, 400)
- všude int. 10", tempo setupně od max
vyplavání

4000 80100

středa 29. 4. 9:00 - 10:00

individuální vyplavání 2000m

2000 82100

středa 29. 4. 15:00 - 15:45

sucho: běh, dynamický strečing

Středa 29. 4. 16:00 – 18:00

500; 5x100 1:45'';
400M vlnění + pl. BBZB(50); 100 skaling;
10x50 fártlek (15,10,10,15) 50''/55'';
3x(3x200 tempo OR100 + 15'' - 20'' K: 2:45 ostatní zp.: 3')
- mezi: 200, **8x50 + pl. + pac MAX čas 40''**, 200;
600 vyplavání

6000 88100

čtvrtek 30. 4. 9:00 - 11:00

500; 10x50 HS/výb. 50"/55";
4x150 (100 souhra, 50 rychle) int. 15"; 400HS tev(100);
8x50 (25 max) 55"; 200 „příprava“;
50, 50vypl.; 2x50, 50 vypl.; 3x50, 50 vypl.,2x50, 50vypl.; 50, 50vypl.
400 vyplavání;
3x200K + šnorchl int. 10";
500 (100 souhra + pěsti, 25pv);
300 vyplavání

5000 93100

čtvrtek 30. 4. 11:15 - 12:00

sucho: posilování s vl. vahou- kruhový trénink

čtvrtek 30. 4. 16:00 - 18:00

2x(200pa; 100n; 4x50 souhra 55");
2x(4x150 pl. (100 HS + 50 PZ) 2:30)
- mezi 8x50 (25 max (15 vlnění!)) 1';
100;
16x50n (každá 4. PZ) fártlek (15,10,10,15) 1:10;
100;
3x(3x200) - mezi 100; 8x25n - pa připaž;
- 4x50 4:00, 2x100 3:30, 200...,
- tempo sestupně od max, int. všude 10"
300 vyplavání

6300 99400

pátek 1. 5. 9:00 - 11:00

500; 10x50 50"/55";
200 „příprava na test“;
TEST 4: 14x50HS (1+1,2+1,3+1,2+1,1+1) 1:15;
400 volně;
2x(8x100HS tempo 1:30 (K: 1:20 - 1:25))
- mezi: 100, 4x200 tev společné + pl., 100 „příprava“;
100;
4x300 K + šnorchl/Z - fártlek na obr. + přetahovat výjezdy int. 20";
300 vyplavání

6500 105900