

RD junioři – Pardubice / 1.– 10. 5. 2015

Pátek 1. 5. 2015 – 5,4 km

Skupina: Zahájení soustředění 1. 5. 2015 sraz 13,30 hod Hotel Zlatá štika	1. 2. fáze 15,00 - 17,00 R 2x(300 K, Z, P, 4x50 No HL) i15" 3x300 K is 4' TF 24-26 / 200 ~ 4x200 PZ is 3' TF26 / 200 ~ 9x100 K is 1'40" TF 28 / 300 ~ 8x(50 vlnění PV PLT + 50 vlnění Z na hladině) is 2' / 300 ~
Celkem: 5400 m	
Skupina: Barbora Seemanová, Anna-Marie Benešová, Barbora Janíčková, Edita Chrápavá	

Sobota 2. 5. 2015 – 16,8 km

2. 1. fáze 8,00 - 10,00 R 400RK / 4x100libo R-No- No-R / 8x50 hypox 15x100 K 5x i 1'30" / 5x is 1'40" / 5x is 1'20" / 200~ 8x100 No HL/2. Zp. i 30"/(20max+60V+20max) / 200~ 9x100 HL/2.zp. (3+1/ 2+1/1+1) / 200~ 10x50 (4xhypox(7)/1x max) is 1' / 200~	3. 2. fáze 15,00 - 17,00 R 3x(150 K-Z-P + 50 vlnění záda), 300 No PZ 8x (25 + 25 No HL) 1'15" bez desky / 100~ 5x(200 HL+2x50 HL stupňovaně každá) i30" <u>důraz na počet záběrů ve všech úsecích</u> 200~ 6x100 2. způsob lehce (packy) i30" 5x(100 No HL PLT MAX+200 HL PLT) is 5' / 500 ~
Celkem: 5700 m	Celkem: 5700 m
Sucho: 10,30 – 11,30 posilovna – vlastní váha + kardiozóna (kolo, běh, veslo)	

Neděle 3. 5. 2015 – 27,3 km

4. 1. fáze 8,00 - 10,00 R – 250 R, 250 No libovolně / 2X(300R + 200No + 100 pocit) 3x 1000 1. 100RK-200NoP-400TCZ-200RP-100NoK 2. ZNAK 250PAC-250PLT+PAC-250PLT-250No 3. 100No-200RPz-400TC K-200NoPz-100RP 600~ + 2x25 gumový závěs (10" – 15"maximum + vyplavání)	1. 2. fáze 15,00 - 17,00 R – 5 x 100PZ (R, No, S, R, No), 500RK, 500 LIBO TEST č. 1 6 x 100 HL is 4' +50~ mezi (300) po testu laktát 500 šnorchl + 500 PLT~ 200TcPZ-200TcHL-200No LIBO 8x100 P TC (25 ¼ + 25 1/3 + 25 ½ + 25 souhra) 2' / 400 pocit + nohy ~
Celkem: 5300 m	Celkem: 5200 m
Poznámka: 10,30 – 11,30 posilovna – kardiozóna (kolo, běh, eliptical, veslo)	

Pondělí 4. 5. 2015 – 39,4 km

2. 1. fáze 8,00 - 10,00 R 2x(50 K, 100PZ, 50 Z, 100PZ, 50 P, 100 PZ) i10" 12x(75 K PAC + 25 N M) 1'45" / 200~ 12x50 HL 2' MAX akcelerace 8 záběrů ze splývavé polohy na hladině + 15" zadrženy dech / 400 No M PLT (velký rozsah), střídát polohy – bez desky / 200~ 10x100 HL 1'50" sledovat počet záběrů / 400~ 6x(25 HL PLT MAX +25 volně) 1'15" / 200 ~	3. 2. fáze 15,00 - 17,00 R – 250R, 250TC, 10x50 (3□–□11) 5x100RK is 1'30" + 200NoPZ/ 5x100RZ is 1'40"+200TC HL / 5x100HL (25No+75souhra)is 2' + 200TC K/ 5x100K PAC is 1'30" +200No HL / 5x100K PLT is 1'20" + 200K dlouhý/ 5x100PZ(25 posun) is 2' +200No PZ/ 5x100K PAC+PLT is 1'30" +200TC / 5x100PZ opačně is 2' +300~
Celkem: 5400 m	Celkem: 6700 m
Poznámka: 10,30 – 11,30 posilovna – Pavla - cvičení	

Úterý 5. 5. 2015 – 49,4 km

4. 1. fáze 8,00 - 10,00 R – 250 R, 250 No libovolně / 500 TC + R libo 3x 1000 1. 100RK-200NoPz-400TCZ-200RPz-100NoK 2. PRSA 250PAC-250PLT+PAC-250PLT-250No 3. 100No-200RZ-400TC K-200NoZ-100RK 500~	1. 2. fáze 15,00 - 17,00 R – 5 x 100 PZ (R, No, S, R, No) 6x100 HL TC is 2'15" 75m svižněji /100 ~ 9x100 No HL is 2'15" 3+1, 2+1, 1+1 / 100~/ 8x100 K is 1'40" sudá 25 M + 25 K atd. / 100~/ 10x50 No HL is 1'1+1,2+1,3+1 , 1 volně/ rychlé úseky vysokou intenzitou / 200 ~ 4x150, 4x100, 4x50 HZ nebo K 2:15, 1:40, 55" kontrola La po sérii / 700 ~
Celkem: 4500 m	Celkem: 5500 m
Poznámka: 10,30 – 11,30 posilovna – Pavla – posilování s vlastní váhou	

Středa 6. 5. 2015 – 61,9 km**2. 1. fáze 8,00 – 10,00**

R - 1000 Libo / 400 PLT / 200 technika + pocit
 ↑PLT K **8x50** i10"/**4x100** i15"/**2x200** i20"/**400** i 1' /
 ↓ 2. způsob **400** i 1' / **2x200** i 20" / **4x100** i15" /**8x50** i 10"
 nahoru K, dolů 2.způsob/ 300~
 12x50 hypoxie (5-4-3-2-1-0 nádechů), start ind.
 500~

3. 2. fáze 15,00 – 17,00

R 800 (400RK, 200No PZ, 200 TC HL)
 6 x 100 HL (No - R - TC) 100~
3x(4x50 PZ i 10" + 200K) / 200Z PLT/
3x(4x50 HL i 15" + 200PZ) / 200K PLT PAC/
3x(4x50 2. způsob i 15" + 200K) / 200K TC/
 600 (TC - pocit - vyplavání)

Celkem: 6200 m**Celkem: 6300 m**

Poznámka: 10,30 – 11,15 posilovna – kardiozóna (skupina J. Vlček), děvčata lymfodrenáž + individuální cvičení

Čtvrtek 7. 5. 2015 – 71,9 km**4. 1. fáze 8,00 – 10,00**

R - 5 x 100 K (R, No, S, No, R)
 8 x 50 K Hypox 5, 7, 5, 7 is 1' + 100~
 3 x 800
 1. **PZ** 200R-200No-200TC-200Fart (25max+25 vol)
 2. **Z** 200R-200No-200PLT-200TC
 3. **K** 200R-200No-200PLT-200TC

12 x 50 (25 PV + 25~) is 1' 10" / 300~ / 300TC / 300 pocit

1. 2. fáze 15,00 – 17,00

R 4x100PZ, 4x50 No HL, 200 ~
 16x (25 M nebo Z nebo K s vyvlněním 15m+ 25 ~) 1' 10"
znakaři 11x100 Z 1' 40", 3xS, 3xPAC, 3xPLT, 2xS
polohovkáři + kraul 12x100 K 1' 25", 3xK, 3xPAC, 3xPLT,
 3xS / 300~ všichni lehce, s důrazem na techniku
16x50 PZ is 55" vždy 2x stejný způsob, plavat 25 M + 25 No
 a 25 No + 25 M atd....
 2x(2x100 HL TC, 200 PAC HL) i20"
 u TC vždy po startu i obrátce 15m svižně / 400 ~

Celkem: 4900 m**Celkem: 5100 m**

Poznámka: 10,30 – 11,30 posilovna – děvčata / cvičení se zaměřením na...
 chlapi – protahovací cvičení

Pátek 8. 5. 2015 – 82,7 km**2. 1. fáze 8,00 – 10,00**

R 400RK+300NoPZ+200TC hlavní + 100 vyplavat
15x100 K 5x i 1' 20" / 5x is 1' 30" / 5x 1' 40" / 100~
8x100 No HL / 2. Zp. i 30" (3+1/ 2+1/1) /
 150~ + 200 pocit + 150~
20x50 2. způsob/HL střídat TC / max is 1'
 200~ / 8x50 K hypoxie (4-3-2-1 nádechů) / 200~

3. 2. fáze 15,00 – 17,00

R - 3x(150 K-Z-P + 50 vlnění) / 200NoPZ
2 x 500 K i 45" (300 na 5+100TC+ **100**) + 200~
4 x 300 i 30" **Lichá** D PLT (N/TC/S) is 5'
Sudá Z PAC + PLT (N/TC/S) + 200~
8 x 150 Lichá kraul / **Sudá** P/K (25No-25TC-25S...) is 3'
 500~

Celkem: 5700 m**Celkem: 5100 m**

Poznámka: 10,30 – 11,30 posilovna – děvčata – kardiozóna (kolo, běh, eliptical)

Informace k soutěži EH Baku

Sobota 9. 5. 2015 – 91,5 km**4. 1. fáze 8,00 – 10,00**

R - 250 R, 250 No libovolně / 2X(300R + 200No + 100 pocit)

2x 1000

- 100RK-200NoP-400TCZ-200RP-100NoK
- LIBO** 300PAC-200PLT+PAC-300PLT-200No

+ **Gumový závěs (3x25 sprint)**

1. 2. fáze 15,00 – 17,00

R - 5 x 100PZ (R, No, S, R, No), 500RK, 500 LIBO TC + pocit,
 10x50 (5-7), 400~

TEST č. 2 4 x 75 HL+25~ is 5' +1000~
4 x 50 HL is 4'

po testu laktát
 600 TC

Celkem: 4000 m**Celkem: 4800 m**

Poznámka: 10,30 – 11,30 posilovna + protahování – chlapi

Neděle 10. 5. 2015 – 96,7 km**2. 1. fáze 8,00 – 10,00**

R 300 RK, 300 TC HL / 10 x 50 K, Z is 1 / 100~
3x (10 x 100)
 1. K PLT is 1' 30"
 2. HL is 2'
 3. PZ is 1' 50" (No – posun)
 300~ / 6x50K (25PV+25 volně/dechovka 5-7-9-11-13) is 1'
 400~

Ukončení soustředění v 10,30 hod.

Celkem: 5200 m**Celkem: 96,6 km**

11.5.2015 8:29