

**VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ**  
**SPORTOVNÍ CENTRUM NYMBURK 15. – 22.9.2019**

## **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

**Trenér : ROMAN ECKERT**

**Neděle 15.9. – odpl. 16:00 – 18:00**

Rozpl.100M,150Z,200P,250K;8x300(50P+200K+50P(30´);100volně;  
200Kn,300Kp.,400K packy tempo;8x150(100PZ + 50K(20´);100volně;  
14x50K hypo šnorchl ploutvenebo na 7(50´);  
100Z,100Kcv. 2x vyplavání

**C – 6500m**

**Pondělí 16.9. – ráno 06:00 – 08:30**

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;24x25PZ(30´);200PZn,p,cv.,souh.(800);  
10x200K+50PZ(3:45´);100volně;8x150PZcv.+50K(3´);100volně;  
8x100PZ obráceně +50K(2:20´);10x50K,Zvypl. (55´)

**C – 7900m**

**Pondělí – 16.9. – odpl. – 14:00 – 16:00**

Rozpl.800PZ pyramidu;12x50Kn.ploutve(1´);24x25(2M+1K(30´);100volně;  
6x800K(11´);300libovolně vyplavat.

**C – 7200m**

**Úterý 17.9. – ráno – 08:30 – 11:00**

Rozpl.200K,100PZ,100vl.n. 2x;16x50(PZ po 4)(55´);1km K šnorchl packy  
tempo;8x200PZ(3:10´);100volně;16x100K packy polutve(1:30´);100volně;  
24x50 2styl(55´);4x100Lib.vyplavat.(1:50´)

**C – 7600m**

**Úterý 17.9. – odpl.16:00 – 18:00**

Rozpl.300K,400PZ,300vl.;250vl.n,250vl.cv.2x;**TEST – 5 x400K!!;**  
200volně;600Zvlnění ploutve+cv.Z po 100m;20x25vl.,PZ,K  
naplno + 25volně(1´);200vyplavat.

**C – 6000m**

**Středa 18.9. – ráno 06:00 – 08:30**

Rozpl.200K,100vl.n. 2x;;24x50 2vl.,1K(55');  
10x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30'))100volně;30x50K  
ploutve(45');400vyplavat.

**C – 6300m**

**Středa 18.9. – odpl.14:00 – 16:00**

Rozpl.400PZ,200vl.;24x25 2K,1M,Z(30');1000PZsuh,cv, po 250m ploutve;  
24x100(75K+25M,Z,P)(1:40);100volně;18x100(25vl.+75K,50vl.+50K,  
75vl.+25K)(1:45');200vyplavat.

**C – 6700m**

**Čtvrtek 19.9. – ráno 08:30 – 11:00**

Rozpl.800PZpyramida.;**TEST – 6x100Pn.(3')**;  
4x300(50M+100PZ+100K+50M(40'));100volně;12x100(25hypo+75K(1:45'));  
100volně;8x150K(2:30');100volně;8x200PZploutve(20')  
300vyplavat.

**C – 7200m**

**VT – 8 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK  
CELKEM NAPLAVÁNO – 55 400m**