

# Nymburk 15.9.-22.9.

trenér: **tréninková skupina: T. ChochoLATý, O. Špaňár**

Libor Kohut

den	hodina	DOPOLEDNÍ			ODPOLEDNÍ			
		tréninková náplň	metry	minuty	hodina	tréninková náplň	metry	minuty
neděle					400 Rozpl. + 200 N 12x100 (4xMN, 4xZN, 4xKN) ploutve i.s. 1:45' 200 vypl. 3 x (8x100 K* + 400 PZN) i.s. 1:20 - 1:10', 100 vypl. *zvyšovat intenzitu po sériích 800 Z Pl rotace	6700	120	
pondělí		12x100 (25KH + 75K) 1'35'' 12x50pl (25ppv+25libo) 30'' 8x200 Rz 20'', 6x75 K N 1+1 rychle 30'', 200 vypl. 8x200 Rk pac 20'' 6x75 Z N 1+1 rychle 30'', 200 vypl. ( ty 200z 2:30-35'' / 200K Z 15''-20'' ) 10 x 100 TC + kompenzace HL.Z.	7100	150	14:00-15:30	400libo 800(50K,P,Z,M+100K+50libo)+200vln pl. 3x(4x100 85% 1'30''+400K 90% 6'')+200vypl. 1x(4x200K 80% 2'50''+800K 12'')	6000	90
úterý		400 Rozpl. + 200 N 18x50 HZ (2xN, 1xpaže) i.s. 1:00' 8x100 (25 K bez dechu + 75 K i.s. 1:40' 8x50 HZ (15 max + 35 lehce) ploutve i.s. 1:00' 4x200 stup. á 50 i.s. 3:00' 5x400 K max! i.s. 6:00' test 6x300 PZ (vždy 1 zp. 150 m cvičí) i.o. 20'	7300	150		200 K + 200 P + 200 Z + 200 M TC+ 200 Z + 200 P + 200 K 32x50 PL PZ TC (po 4) i.s. 55' 1000 K šn délka záb. 32x50 PL PZ (25M+25Z, 25Z+25P, 25P+25K) i.s. 55' 1000 K PC délka záb.	6600	120
středa		400 libo+12x50(25ppv s deficitem +25libo) 30'' 7x400K 5'85%+2x50z volně1'+200liboN 6x300K pac 4'10'' 2a5 NGS 2x50p volně 1'+200liboN 5x200K pl 1+1 3' 2x502Hz volně 1'+200liboN 4x100K progres 1'30'' 2x50zs 1'+200liboN 100vypl	8300	120		400 Rozpl. + 200 N 8x100 PZN - vždy 1 zp. 25m ostře! i.o. 10' 200 vypl. 4x50 (15 HZN max bez odrazu! + 35 lib.) 200 vypl. 6x100 HZN max! i.s. 3:00' TEST 200 vypl. 400 (50 Z + 50 ZS) ploutve 24x50 (3xlib. + 1xHZ max!) i.s. 1:00' 200 vypl. 800 (100 MN přípaže + 50 K + 50 Z) ploutve	5400	120
čtvrtek		400 Libo + 6 x 100 KKD á 1:40 12 x 75 NK (50 + 25), 100 vypl. 12 x 75 RK (50 + 25), 100 vypl.  6X 800v vz 11' 6-8 pac. (tempo 9:20) 8 x 100 Z PL kompenzace	8600	150		400 Rozpl. + 200 N 16x50 K paže, packy i.s. 55' délka záběru 6x200 N ploutve bez desky libo – rotace!!! 2x(5x100 K Technika i.s. 1:40' + 5x100 libo ne K PL TC i.s. 20'') 16x50 Z PL i.s. 55' poloha + vlnění!!! 400 N libo	5800	120
pátek		400 rozpl.+16x25K 1+1/400(25ppv+25K) 10x100n Hz 3,5,7,10 rychle 2' 200vypl. 3x400 K/Z 6'15''+200vypl. 30x100K 1'30'' (10tempo 85%) 1'30''(10x50+50 rychle) 10xstup po 3/ mezi 1' puza 3x400 K/Z 6'15''+200vypl.	8200	150		400 Rozpl. + 200 N 4x100 (25 SC + 25 K) i.o. 15' 400 K ploutve - v každé 50 sprint 10m !, 400 PZ N/TC 8x50 K pěst a roztáhnout a dotáhnout záb. i.s. 1:00' 4x(400 K + 4x50 M 5záb., 4záb., 3záb., 2záb. max!) i.s. 6:00' 1:00' 6x200 M cvič, Z cvič, K cvič - ploutve i.o. 30' 300 vypl.	6500	120
sobota		400 Rozpl. + 200 N 16 x 50 i.s. 1:00', L KHypox, S. 25 + 25 D,Z,P,K 8x(25 p.v. + 25 S max! + 200 TC) M, Z, P, K 200 vypl. 2x(3x300 S, N, S + 3x200 S, N, S + 3x100 S, N, S + 100 vypl.) 1.s. PZ 2.s. K i.o. 15' 16x50 (25 sculling + 25 cvič)	8200	150		1200R (2K + 1PZ, 2Z + 1PZ, 2P + 1PZ, 200DTC + 1PZ) 20x50(4x50 KHypox. @ 1' + 1 x 50K @ 1'15'') Test 3. 8x100 K á 1'40'', 800 ZPI (50N + 50TC + 100S) 20 x 100 D,Z,P,K (4x100 TC + 100 5 záb. Max. + 10 záb. lehce) 10'' 4x100 lib mezi 10''	6200	120
		400 Libo + 16 x 50 K Hypox. i.s. 1:00' 6x 200 K PL stup. 1-3, i.s. 3:00', 100 vypl. 9x100Kn 2'30'' stup. 1-3, 100 vypl. 8x100K 1'30'' průměr 100 v 1500K, 100 vypl. 6x100K 1'30'' průměr 100 v 800K, 100 vypl. 4x100 1'30'' průměr 100 ve 400K, 100 vypl. 8 x 100 Z Pl vypl., komp.	6200					
součet za celý VT		naplaváno: 97100 m						