

< 08. 03. - 14. 03. 2021 >

Pondělí 8. 3. 2021

dopoledne

4 km libo po cestě

odpoledne

400 libo, 400K hypo, 300zcv, 200kn, 100zr
20x50Kr pac 45''+200Npl.
800K+8x100K 85%+100vypl 10'30''/1'30''/2'30''
600K+6x100K 85%+100vypl 8'/1'30''/2'30''
400K+4x100K85%+100vypl 5'30''/1'30''/2'30''
200K+2x100K90%+100vypl. 3'/1'30''/2'30''
200vypl.
7200

Úterý 9. 3. 2021

dopoledne

600 libo+8x100K 1'30''+8x100Pz 1'30'' 2200
8x200Vzpl.pac. (25LP+25PP+50sou) 3", 1+1
5x100(25 r +75n) P/K/P/M/P 2'
8x200Pz (100pz+50M+50Z/Z-P/P-K/K-M 3'15"+100vypl.
8x200k 3' 1+1+200vypl

odpoledne

6x100 pl. K/obr. Pz 1'35''
16x50 Pz 1', 3x200n Pz pl. 10", 16x50Hz
3rychle+1volně 1'3x300 10"
(100cv, 100n, 100souh) Hz 100vypl.
10x100n Hz 3,5,7,10 rychle 2' 200vypl.
16x50 Vz 3x45" 1x55" 3x200r Vz 10"+200vypl.

Středa 10. 3. 2021

dopoledne

400 rozpl.
400 vz pl (50vln pl š.+50souhra na dlouhé temp.)
3x800 i30'' 1-k(200n+200r+200n+200r) každá 200 stup, 2-z (to samé), 3-K
2x100Z 1'50'' vypl
6x(400K NGS 5'+2x50 průměr OR 400VZ 45'' +1pauza)
20x50 Lichá DZ-ZP-PK-KD/ K 50''
200vypl.
7600

odpoledne

400libo
4x200 (cv,znak vl.,cv,sculing.)
10x50pl. (25 ppv+25M) 100vypl., 10x50 (25 plpv+25Z) 1'10"
800k pac. Šnorchl, 4x200 pz/k 1+1,
8x100 (50m+50z/K50+50M),
16x50 M/K/Z/K stup po4 11'/3'/1'30''/1'/
7x100 pl vypl 1'50''

příloha

[+ Přidat soubor](#) [text 5.txt](#)**Čtvrtek** 11. 3. 2021

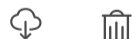
dopoledne

400k, 300z, 200p, 100M
20x50k 25N+25sou 55''
4x(3x400K stup 5'30'') 2,4 serie pac po seri 1' pauza
8x50 pl vypl 1'
7400

odpoledne

400libo, 16x25pz 3 vydechy,
8x50(25ppv+25K) 1'
4x300 (50M+50z+200K) 10" N,R,N,cv
100vypl.
1500K pac 4x100K 1'30''
4x50z (25n+25r)
800K 11 pac 2x200K
4x50z (25n+25r)
400K'5'30'' pac 1x400K
4x50z (25n+25r)
200vypl.
7200

příloha

[+ Přidat soubor](#) [text.txt](#) [text 4.txt](#)**Pátek** 12. 3. 2021

dopoledne

400libo 12x50k/z 50" 400k hypo
6x150 (25sprint hz pac+tempo)
(50sprint hzpac+tempo) 30"
400n pl hz
3x700(100cvk+100nk+500k fart) 20"
(100cvz+100nz+500z fart) (100cvhz
100nhz 500k fart)
10x200k pac 2'30" A1
200vypl
7000

odpoledne

400rozpl 12x50 pz/K 55''
,8x50pl(25ppv+10sprint) 20''
10x50Kn prumer 47 1'10'' 100v+
8x100K 1'30'' prumer 100 v 1500K
100v
+6x100K prumer 100v 800K 100v+
4x100 prumer 100 na 400k 100v
400 (50N+50R)
3x400Z/K/Z 20'' TF 24
600Libo vypl.
6300

příloha

[+ Přidat soubor](#) [text 3.txt](#)**Sobota** 13. 3. 2021

dopoledne

400 rozpl+20x50 M/K 55''
6x200 Z/K po 50m cv,R,Sou 20''
9x200pz 3'15'' 3x3',3x2'45''+
6x50Libo 1'
2x300 (pl.š sou) (plš 25Nruceu
těla+50sou+25ruce u těl.) 30'' **9x200K**
3' 3x3',3x2'45'',3x2'30''
+6x50Libo 1' 200vypl.
7300

odpoledne

8x150K/Z-K/P-K/M/MZK 20''+6x50NK
25+25 1'10''
5x800K 11'' 2,4 rychle.
200vypl.
6x100pl z 1'50''
6300

příloha

[+ Přidat soubor](#) [text 2.txt](#)

Neděle 14. 3. 2021

dopoledne

400 libo 400K hypo 400 z pl.vln 400 k
nohy bok
16x50 4x45,4x45''
100vypl.
30x100K 10x1'20'', 10x1'15'' pac,
10x1'10'' pl pac
po 10 30'' pauza.
100vypl.
3x300 2x sou farl 1xvypl 20''
6500

odpoledne

	po 8. 3.	út 9. 3.	st 10. 3.	čt 11. 3.	pá 12. 3.	so 13. 3.	ne 14. 3.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1	1	7
JZ VODA	2	2	2	2	2	2	1	13
JZ SUCHO	1	1	1	1	1	1		6
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
HZ CELKEM	04:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	02:00	31:00
HZ DOPO	02:00	03:00	02:00	03:00	03:00	03:00	02:00	18:00
HZ ODPO	02:00	02:00	03:00	02:00	02:00	02:00		13:00
PLAV MIN	03:00	04:00	04:00	04:00	04:00	04:00	02:00	25:00
PLAV MIN DOPO	60	120	120	120	120	120	120	13:00
PLAV MIN ODPO	120	120	120	120	120	120		12:00
PLAV METRY	7,600	14,200	13,800	14,600	13,300	13,600	6,500	83,600
PLAV METRY DOPO	400	7800	7600	7400	7000	7300	6500	44,000
PLAV METRY ODPO	7200	6400	6200	7200	6300	6300		39,600
NOHY	1,400	2,000	1,600	1,200	1,400	700		8,300
NOHY DOPO	1000	300	800	500	700	400		3,700
NOHY ODPO	400	1700	800	700	700	300		4,600
SUCHÁ PŘÍPRAVA	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00		06:00
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO	60	60		60	60	60		05:00
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO			60					01:00