



30. 11. - 06. 12. 2020

**Pátek 4. 12. 2020**

dopoledne

400Libo + 6x100KKD @1'40  
8x100HZ, L. N, S. TC (75+25S) is 10"  
**10x50 HZ Max.** + start bez vypl.  
@5'

odpoledne

volno

**Sobota 5. 12. 2020**

dopoledne

horská turistika - výstup Skrzczne  
1257m (4 hod)

odpoledne

400Libo + 200N libo  
2x(100-200.300-400) is 10"  
1. N libo  
2. KRPCšn d.z.  
9x100HZ (75TC/25S), is 10"  
8x100PL (50N/50S), L. K, S. Z is 10"  
rotace!!!  
7x100 L. Libo, S. N libo is 10"

**Neděle 6. 12. 2020**

## dopoledne

400R, 8x50 stup. 1-4, 4x100HZ TC is  
20''

6x150HZ stup. á 50m, L. N, S. R. is  
30''

2x(6x100) + 100X tempo na pocit!!!

1. K @1'30

2. KPL @1'20

**4x start 15m Max.** + X do 100

4x100 scull

## odpoledne

12x50K/ZPL @1', 6x100KGD @1'40

8x100HZN (posl. 15m Max.) is 20''

8x100HZ (85TC+**15S z 0**)

**rychlost!!!Max.**) is 20''

5x100 (50K is 5'' + **25HZ** á 100 pace  
+ 25X) @2'30

200X

4x100 scull USA is 20''

	po 30. 11.	út 1. 12.	st 2. 12.	čt 3. 12.	pá 4. 12.	so 5. 12.	ne 6. 12.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1	1	7
JZ VODA	2	2	2	2	1	1	2	12
JZ SUCHO		1		1		1	1	4
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
<b>HZ CELKEM</b>	03:00	04:00	03:00	04:00	01:30	06:00	04:00	25:30
<b>HZ DOPO</b>	01:30	01:30	01:30	01:30	01:30		01:30	09:00
<b>HZ ODPO</b>	01:30	02:30	01:30	02:30		06:00	02:30	16:30
<b>PLAV MIN</b>	03:00	03:00	03:00	03:00	01:30	02:00	03:00	18:30
<b>PLAV MIN DOPO</b>	90	90	90	90	90		90	09:00
<b>PLAV MIN ODPO</b>	90	90	90	90		120	90	09:30
<b>PLAV METRY</b>	10,100	8,700	8,700	9,300	2,300	5,000	8,200	52,300
<b>PLAV METRY DOPO</b>	4900	4700	4300	4500	2300		4300	25,000
<b>PLAV METRY ODPO</b>	5200	4000	4400	4800		5000	3900	27,300
<b>NOHY</b>	1,400	1,000	1,800		400	1,700	1,200	7,500
<b>NOHY DOPO</b>	800	200			400		400	1,800
<b>NOHY ODPO</b>	600	800	1800			1700	800	5,700
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA</b>		01:00		01:00		04:00	01:00	07:00
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO</b>								
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO</b>		60		60		240	60	07:00

< 07. 12. - 13. 12. 2020 >

**Pondělí** 7. 12. 2020

dopoledne

volno

odpoledne

400L + 8x50KHypox. @1'  
 4x300HZ is 20''(1N+1TC+1N)  
 800KPCR šn NS  
 100X  
 600KPC NS  
 100X  
 400K NS  
 100X  
 200Libo NS  
 100X  
 4x100 USA scull

**Úterý** 8. 12. 2020

dopoledne

400R+5x100HZ TC is 10''+10x50HZ is 10''L.N, S. R  
 8x25PL UW vln. Max. @40''+ 100X  
 4x(4x25 Max. odpor pomůcky@1'20 +25Max.)+ 200X  
 800Kšn PC/PL

odpoledne

1200 závodní rozplavání  
 2x sim + 400X  
**50 start+25 + 25 is 10''**

**Středa** 9. 12. 2020

dopoledne

2x(200K + 6x50↑ 1-3 @1'+ 3x100HZPC TC)  
 3x(6x100HZ {2+1} + 100X K,KPC, K v Z @1'40 12X50X

odpoledne

400R libo + 8x50HZ TC is 10''+ 8x50N↑ 1-4 is 10''  
 4x(2x25 odpory Max. @ 1'30 + 25X + 25 start + 100X)

**Čtvrtek** 10. 12. 2020

dopoledne

volno

odpoledne

200KR + 200KN + 200libo  
 8x75NHZ↑ 1-4, 100X  
  
4x50M is 10''+ 1'  
4x100 (50M+50Z) is 20''+ 1'  
4x150 (50M+50Z+50P) is 20''+ 1'  
4x200PZ is 20'' + 1'  
4x150 (50Z+50P+50K) is 20''+ 1'  
4x100 (50P+50K) is 20''+ 1'  
4x50K is 10''+ 1'  
 200X

**Pátek** 11. 12. 2020

dopoledne

1200 závodní rozplavání  
 2x sim + 400X  
**25 + 25 + 25 + 25 is 10''**  
**nebo 4x50**

odpoledne

400R libo  
 12x50HZN NS @ 1'10  
 12x50HZR NS @ 1'  
 3x(2x25 odpory Max. @1'30 + 25X + 25 Max. start) 100X

**Sobota** 12. 12. 2020

dopoledne

200Libo, 16x25K @30'', 1.-6.  
 KHypox., 7.-12.. ↑1-3  
 6x200HZN↑ 1-3 @4'  
 8x100KTC PC (1 zab.P + 1 záb. L + 1 zab. soupaž.D), 100 scull  
 16x100K (3+1) @1'40  
 200X

odpoledne

7x200R (1.K, 2.KN, 3.Z, 4.ZN, 5.PZ, 6. liboN, 7.libo TC) is 10''  
 12x50PL (25UW vln. + 25Z soup.) @1', 100X  
 6x400 (1.KR, 2.KRPC, 3.ZPL) @6', 100X  
 200X

**Neděle** 13. 12. 2020

dopoledne

400Libo + 4x50HZ stup. každá @1'  
 + 4x200HZ (150+50) is 20''  
  
 20x50 @1'15, L. HZ á 200 pace, S.  
 Libo lehce **A**, 100X  
 4x200X

odpoledne

konec VT odjezd Ostrava

	po 7. 12.	út 8. 12.	st 9. 12.	čt 10. 12.	pá 11. 12.	so 12. 12.	ne 13. 12.	Celkem
DZ	1							1
JZ VODA	1							1
JZ SUCHO	1							1
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
<b>HZ CELKEM</b>	02:30							02:30
<b>HZ DOPO</b>								
<b>HZ ODPO</b>	02:30							02:30
<b>PLAV MIN</b>	01:30							01:30
PLAV MIN DOPO								
PLAV MIN ODPO	90							01:30
<b>PLAV METRY</b>	4,600							4,600
PLAV METRY DOPO								
PLAV METRY ODPO	4600							4,600
<b>NOHY</b>	800							800
NOHY DOPO								
NOHY ODPO	800							800
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA</b>	01:00							01:00
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO								
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO	60							01:00