

Sobota 27.2.2016

400 OPZ

200DK,200HK,200TC,200S-libo

12x50 VZ (25 pod vodou plus 25 VZ) interval 1:00

hl.serie:

800VZ plus 4x50 (60%,70%,80%,90%)-interval 1:00-1:05-HZ

400 HK,DK po 50m-libo

800VZ (tempo,šnorch,packy) plus 4x50 VZ (60%,70%80%90%)-VZ(vedlejší způsob)

400 HK,DK

800 VZ-ploutve plus 4x50 VZ(kraul) 0:55-1:00

600(50VZ plus 150VZ-TC)x3

200vypl.

Celkem: 6,4km

Neděle 28.2.2016 dopoledne

200 roz plus 8x150 OPZ-interval 2:15-2:20

150-1x150 m,z,p,vz-50DK plus 100S

hl.serie:

8x200 VZ-interval 2:55-3:00

4x100 OPZ

1.25 M-max 2.25 Z-MAX 3.25 P-MAX 4.25VZ-MAX

-zbytek doplavit tempově-interval 1:40-1:45

8x200 VZ-tempo

4x100 OPZ

1,3-25M-MAX plus 25VZ-MAX

2,4-25Z-MAX plus 25P-MAX

200vypl.

400M-skaling-ploutve

celkem: 6km

Neděle 28.2.2016-odpoledne

600 roz,200DK plus 200HK-libo

16x50 VZ(nádech 3,5,7,9)

hl.serie

TEST!!! (800,400,200,100)

400vypl.

8x100 VZ-interval 1:25-1:30

16x25 OPZ-každá 2 max

8x100 VZ packy-interval 1:20-1:25

16x25 OPZ-každá 4 max

400vypl.

Celkem: 6,1 km

Pondělí 29.2.2016-Dopoledne

600 roz plus 16x25 OPZ

hl.serie

6x150 3xHZ 3xM

1,3 tempo 2 Max celé 2x

200 vypl.

6x150 3xVZ(vedl.způsob) 3xP

1,3 tempo 2.Max

200vypl.

6x150 3xVZ(kraul) 3xZ

to samé

200vypl.
1200 VZ(packy,šnorch)nebo 2x600(interval)
400 HK,DK po 50m
200 vypl.
Celkem: 6,1km

Pondělí 29.2.2016-odpoledne

400VZ,300P,200Z,100M
12x50 OPZ-interval 1:00

hl.serie:

8x100 OPZ 4x(25m-max plus 25 vz max)
4x max

400VZ packy HK-piškot
8x100 OPZ 4x(25z-max)
4xmax

400VZ-Ploutve
600 HZ-50TC,50S,50TC
400Z
celkem: 5,9km

Úterý 1.3.2016-dopoledne

400 roz plus 200DK,200HK,200TC
12X50VZ (3,5,7,9)

hl.serie:

800VZ plus 8x50 DK každá 2 max-HZ
100 vypl.
400VZ plus 8x50 DK každá 2 max-VZ(vedl.způsob)
100 vypl.
800 VZ-max plus 12x100 VZ-tempo 1:30
400(25 TC,25S,100 tempo)
200 vypl.
Celkem: 6,1km

Úterý 1.3.2016-odpoledne

400VZ,300P,200Z,100M
16x25 OPZ

hl.serie:

16x100-HZ
4X25 max plus 75 tempo
4x50 max plus 75 tempo
4x75 max plus 25 tempo
4x tempo
-interval 1:50-1:55
200 vypl.
Štafety
Celkem: 3,2 km

Středa 2.3.2016-dopoledne

600 roz plus 200HK,200DK,200S
8x50 25M-max plus 25 volně

hl.serie

TEST!!!!(2x200 HZ)

400 vypl.

200VZ plus 4x50 OPZ plus 200VZ plus 200DK-celé 2x

200 VZ-interval 3:00

50 OPZ-interval 1:00

400 vypl.

Celkem: 5,8 km

Středa 2.3.2016-odpoledne

400roz OPZ

8x50 M(25 max plus 25s)

200 TC-OPZ

hl.serie:

16x25 VZ interval 0:25

8X50VZ interval 0:55

4x100 VZ interval 1:25

2x200VZ interval 2:55

400VZ interval 6:00

2x200VZ

4x100VZ

8X50VZ

16X25VZ

200 vypl.

2x400 OPZ(S,ploutve)

400vypl. Z

Celkem: 6km

Čtvrtek 3.3.2016-dopoledne

400VZ,300P,200Z,100M plus 12x50(25 pod vodou plus 25z)

hl.serie:

600VZ tempo plus 4x75 HZ plus 100vypl.

2xtempo

2xmax

600VZ tempo plus 4x75 VZ(vedl.způsob) plus 100 vypl.

2xtempo

2xmax

600VZ tempo plus 4x75(kraul) plus 100 vypl.

8x100 VZ-tempo interval 1:25-1:30

400 vypl.

Celkem:5,8 km

Čtvrtek 3.3.2016-odpoledne

200 roz,200DK,200HK,200TC,200S

16x50 OPZ-interval 0:55-1:00

hl.serie:

6x150 HZ

3X(50 MAX plus 150 volně)

3x(tempo)

400 OPZ-obráceně

6x150 VZ-to samé

400 OPZ-obráceně

800 VZ-packy,ploutve,šnorch

400DK, HK-po 50 m
200vypl.
Celkem: 5,8 km

Pátek 4.3.2016

400 roz plus 200Z, 200Z-TC, 200Z-DK
12x50(25 pod vodou plus 25 M, Z, P, VZ)

hl.serie:

3x300 VZ plus 4x200 OPZ

300VZ-interval 3:15

200 OPZ-max

3x300 VZ

400 vypl.

Celkem: 4,6 km

Celkem naplaváno za týden: 67,8 km