

Soustředění Kranevo 7.-16.6.2021

Strana 1/2

Skupina:

Chaloupecký (2006), Mičáková (2006), Fusová (2005), Hrachovinová (2007), Kohanová (2007), Fabíková (2007), Hrochová (2007), Rumíšek (2008)

Prsa  
Kraul  
Znak  
Motýlek  
Polohovka  
Ruce/ Nohy  
Libovolně  
Vyplavání  
Délka záběrů  
Závodní tempo  
Interval odpočinku  
Počet záběrů

P  
K  
Z  
M  
PZ  
r / n  
lib  
vypl.  
DZ  
ZT  
i  
pZá

Explosivně  
Stupňovaně  
Maximální úsilí  
Vytrvalost  
Základní vytrvalost  
Anaerobní práh  
Maximální spotřeba kyslíku  
Laktátová tolerance  
Laktátová produkce  
Rychlost  
Sprint  
Závodní tempo  
Závodní rychlost  
Underwater  
Negativně

explos.  
stupň.  
max  
VY  
A1,A2,A3  
ANP  
VO2Max  
LT  
LP  
RY  
Sprint  
ZT  
ZR  
UW  
Neg.

| DOPOLEDNE 7.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DOPOLEDNE 8.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DOPOLEDNE 9.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DOPOLEDNE 10.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DOPOLEDNE 11.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DOPOLEDNE 12.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ROZPLAVÁNÍ 1000 m</b><br>800 K,Z (100)<br>4 x 50 M ploutve<br><br><b>VYTRVALOST 3000 m</b><br>3 x<br>400 K @5.50<br>300 Z @4.55<br>200 P @3.40<br>100 M @1.35<br>Důraz na obrátky, techniku plavání<br><br><b>NOHY 1000 m</b><br>8 x 100 K nohy @2.10<br>4 x 50 (25 max, 25 volně)<br><br><b>VYPLAVÁNÍ 500 m</b><br>5 x 100 Z<br>technika, cvičení | <b>ROZPLAVÁNÍ 1200 m</b><br>100K, 100Kn, 100Kr<br>100Z, 100Zn, 100Zr<br>6 x 100 Z ploutve @1.40<br><br><b>SPRINT SET 600 m</b><br>4 x 50 DZ, posledních 10 m sprint,<br>dojezdy!<br>100 lib<br>2 x 50 prvních 25 m SPRINT<br>100 lib<br><b>VYTRVALOST 3200 m</b><br>8x50 @1<br>4 x 100 @ 1.40<br>2x200 @ 3<br>400 @ 5.30<br>Druhá série<br><b>NOHY ploutve</b><br>8x50 @1<br>4 x 100 @ 2<br>2x200 @ 4<br>400 na čas<br><b>VYPLAVÁNÍ 5600 m</b><br>600 lib technika | <b>ROZPLAVÁNÍ 1200 m</b><br>400 lib<br>4x100 (50 cv. + 50 souhra)<br>4 x 100 M vlnění (25<br>břicho, 25 záda, 25L bok,<br>25 P bok)<br>4 x 50 M se startem @ 1.10<br><br><b>VÝZVA 600 m</b><br>4 x<br>100 K 90% @2<br>50HZ 90% @2<br>závodní technika, obrátky,<br>dojezdy<br><br><b>ZOTAVENÍ 2000 m</b><br>10x100<br>10 x100 (50 technická cv.,<br>50 souhra) | <b>ROZPLAVÁNÍ</b><br>600 libovolně<br>4x 50 @ 1.10 stupňovaně<br><br><b>RUCE 800 m</b><br>8 x 100 K ruce<br><br><b>VYTRVALOST 4000 m</b><br>2 x<br>100-200-300-400<br>100-200-300<br>100-200<br>100<br><br>1.50-3.10-4.15-5.20<br>1.40-3.00-4.05<br>1.30-2.50<br>1.20<br>2 min odpočinek mezi sériemi<br><br><b>VYPLAVÁNÍ 200 m</b> | <b>ROZPLAVÁNÍ 800 m</b><br>4 x 200 K,Z,P,M ( M cvičení)<br><br><b>STUPŇOVANÁ SÉRIE 2700</b><br><br>6 x<br>4 x100 K stupňovaně @1.45<br>2 x 25 MAX @ 1<br>Pracuj na dojezdech !<br>1 minuta odpočinek mezi sériemi<br><br><b>ZOTAVENÍ 1000</b><br>10 x 100 (50Z,50P) obrátka,<br>technika<br><br>VYPLAVÁNÍ 200 sculling | <b>ROZPLAVÁNÍ 1400 m</b><br>3 x 200 K @ 3.30 DZ<br>6 x 50 P nohy @1.15<br>6 x 50 Z nohy @1.05<br>4 x 50 M stupň. @1.10<br><br><b>VYTRVALOST 1000 m</b><br>10 x 100 Z @2<br>rychlé obrátky, vlnění<br><br>4 x 50 stupň. @1.20<br><br><b>SPRINT SET 1000 m</b><br>10 x 20 m sprint se startem<br>doplavat do 100 m DZ !<br>@3<br><br><b>TECHNIKA 1200</b><br>12 x 100 (50 technická cv. + 50<br>souhra) |
| CELKEM 5500 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CELKEM 5600                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CELKEM 4800 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CELKEM 5600 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CELKEM 4700 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CELKEM 4600 m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Soustředění Kranevo 7.-16..6.2021</b></p> <p><b>Strana 1/2</b></p> <p><b>Skupina:</b></p> <p><b>Chaloupecký (2006), Mičáková (2006), Fusová (2005), Hrachovinová (2007), Kohanová (2007), Fabíková (2007), Hrochová (2007), Rumišek (2008)</b></p> | <p>Prsa<br/>Kraul<br/>Znak<br/>Motýlek<br/>Polohovka<br/>Ruce/ Nohy<br/>Libovolně<br/>Vyplavání<br/>Délka záběrů<br/>Závodní tempo<br/>Interval odpočinku<br/>Počet záběrů</p> | <p>P<br/>K<br/>Z<br/>M<br/>PZ<br/>r / n<br/>lib<br/>vypl.<br/>DZ<br/>ZT<br/>i<br/>pZá</p> | <p>Explosivně<br/>Stupňovaně<br/>Maximální úsilí<br/>Vytrvalost<br/>Základní vytrvalost<br/>Anaerobní práh<br/>Maximální spotřeba kyslíku<br/>Laktátová tolerance<br/>Laktátová produkce<br/>Rychlost<br/>Sprint<br/>Závodní tempo<br/>Závodní rychlost<br/>Underwater<br/>Negativně</p> | <p>explos.<br/>stupň.<br/>max<br/>VY<br/>A1,A2,A3<br/>ANP<br/>VO2Max<br/>LT<br/>LP<br/>RY<br/>Sprint<br/>ZT<br/>ZR<br/>UW<br/>Neg.</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| ODPOLEDNE 7.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ODPOLEDNE 8.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ODPOLEDNE 9.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ODPOLEDNE 10.6.2021                                                                                                                                                                                                                                | ODPOLEDNE 11.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ODPOLEDNE 12.6.2021                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <p><b>ROZPLAVÁNÍ</b><br/>400 všechny způsoby<br/>4 x 100 Z @2</p> <p><b>NOHY 800 m</b><br/>8 x 100 Z nohy @2.10</p> <p><b>SPRINT 1500 m</b><br/>3 x<br/>(6 x 50) následovně<br/>1-2. 10 m sprint<br/>3-4. 20 m<br/>5-6. 30 m<br/>200 Z volně</p> <p><b>ZOTAVENÍ 1200 m</b><br/>3 x 400<br/>technická cvičení, pZá, pomůcky<br/>volitelně</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1000 m</b><br/>10 x 100 všechny způsoby, technická<br/>cvičení</p> <p><b>ZÁVODNÍ TECHNIKA 500 m</b></p> <p>10 x 50 @1.30 závodní technikou<br/>(tempo OR + 5 s)</p> <p><b>NOHY 1000 m</b><br/>4 x 200 K nohy @4.20<br/>2x100 K nohy MAX @4<br/>200 vypl.</p> <p><b>TECHNIKA 1200</b><br/>12 x 100 (50 technická cv. + 50 souhra)</p> <p>200 sculling</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1000 m</b><br/>400 lib<br/>3x200 PZ<br/>10x50 (25 M svižně, 25Z volně)</p> <p><b>TECHNIKA 1200 m</b><br/>24x50 technická cvičení,<br/>pomůcky, šnorchl, ploutve,<br/>packy<br/>rozbory</p> <p><b>SPRINT SET 300 m</b><br/>3 x 50 K DZ posledních 10 m<br/>sprint, dojezd!</p> <p>6 x kopání u stěny, nap ovel<br/>kotoul, silný odraz, rychlý<br/>výjezd, přechody, 5 rychlých<br/>záběrů</p> <p><b>NOHY 1000 m</b><br/>10x100 HZ nohy @2.00-2.30<br/>volitelně ploutve</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 800 m</b><br/>4 x 200 polohově, technická<br/>cvičení</p> <p><b>NOHY 800 m</b><br/>4 x 200 polohově</p> <p><b>TECHNIKA 2400</b><br/>24 x 100 technické cvičení<br/>všechny způsoby, spojovací série<br/>do souhry<br/>pomůcky</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1000m</b><br/>5 x 200 polohově v opačném pořadí<br/>nohy / souhra</p> <p><b>VYTRVALOST 1600 m</b></p> <p>8 x 200 PZ @ 4.30<br/>1. K-P-Z-M (M MAX)<br/>2. Z-P-M-K (Z MAX)<br/>3. K-P-Z-M (P MAX)<br/>4. P-M-K-Z (K MAX)</p> <p><b>VYPLAVÁNÍ 300 M</b></p> <p><b>NOHY 1000 m</b><br/>10 x 100 K nohy @2</p> <p>sculling 200 m</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ</b><br/>VOLNO</p> |
| <p><b>CELKEM 4300 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>CELKEM 4900 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>CELKEM 3500 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>CELKEM 4000 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>CELKEM 4100 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>CELKEM</b></p>               |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Soustředění Kranevo 7.-16.6.2021</b></p> <p><b>Strana 2/2</b></p> <p><b>Skupina:</b></p> <p><b>Chaloupecký (2006), Mičáková (2006), Fusová (2005), Hrachovinová (2007), Kohanová (2007), Fabíková (2007), Hrochová (2007), Rumíšek (2008)</b></p> | <p>Prsa<br/>Kraul<br/>Znak<br/>Motýlek<br/>Polohovka<br/>Ruce/ Nohy<br/>Libovolně<br/>Vyplavání<br/>Délka záběrů<br/>Závodní tempo<br/>Interval odpočinku<br/>Počet záběrů</p> | <p>P<br/>K<br/>Z<br/>M<br/>PZ<br/>r / n<br/>lib<br/>vypl.<br/>DZ<br/>ZT<br/>i<br/>pZá</p> | <p>Explosivně<br/>Stupňovaně<br/>Maximální úsilí<br/>Vytrvalost<br/>Základní vytrvalost<br/>Anaerobní práh<br/>Maximální spotřeba kyslíku<br/>Laktátová tolerance<br/>Laktátová produkce<br/>Rychlost<br/>Sprint<br/>Závodní tempo<br/>Závodní rychlost<br/>Underwater<br/>Negativně</p> | <p>explos.<br/>stupň.<br/>max<br/>VY<br/>A1,A2,A3<br/>ANP<br/>VO2Max<br/>LT<br/>LP<br/>RY<br/>Sprint<br/>ZT<br/>ZR<br/>UW<br/>Neg.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| DOPOLEDNE 13.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | DOPOLEDNE 14.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | DOPOLEDNE 15.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DOPOLEDNE 16.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                 | DOPOLEDNE 17.6.2021                         | DOPOLEDNE 18.6.2021                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1000 m</b><br/>1000 m všechny způsoby, technická cvičení<br/>12 x 50 ploutve @1.05 (25M svižně, 25Z volně)</p> <p><b>VÝZVA 2000 m</b></p> <p>4 x<br/>100 m HZ 90%<br/>400 DZ volně</p> <p><b>NOHY 1100 m</b><br/>5 x 200 HZ @ 4.00-4.30<br/>4x25 nohy max @1.15</p> <p><b>ZOTAVENÍ 600 m</b><br/>libovolně<br/>technická cvičení</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1200 m</b><br/>400 lib<br/>4 x 100 technická cvičení<br/>4 x 100 HZ nohy @2.00-2.30</p> <p><b>SPRINT SET 600 m</b><br/>6 x Sprint 20 m se startem, práce pod vodou, přechody<br/>lehce doplatit 100 m, DZ @ 3</p> <p><b>RUCE 800 m</b><br/>4 x 200 ruce @ 2.50 – 3.40</p> <p><b>VYTRVALOST 800</b><br/>2 x 400 K neg. @6</p> <p><b>NOHY 1000 m</b><br/>4 x 100 Z nohy @2<br/>4 x 50 HZ nohy @1<br/>4 x 25 nohy max</p> <p><b>VYPLAVÁNÍ 500 m</b><br/>lib 500</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 800 m</b><br/>8 x 100 všechny způsoby</p> <p><b>TECHNIKA 1200 m</b></p> <p>4 x 200 Z technicky @3.20<br/>Obrátky, výjezdy !</p> <p>4 x 50 Z se startem @1.30</p> <p>200 z cvičení</p> <p><b>VYTRVALOST 2400 m</b><br/>12 x 100 K @ 1.30<br/>12 x 100 (50K,50HZ) @1.40-1.50</p> <p><b>VYPLAVÁNÍ 600 m</b><br/>sculling, cvičení</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1500 m</b><br/>4x200 polohově v opačném pořadí<br/>10 x 50 M vlnění<br/>4 x 50 stupň.</p> <p><b>HLAVNÍ SET 900 m</b><br/>6 x 50 HZ @ 1.30 tempo 200 m</p> <p>12 x 50 K @1.20 tempo 400 m</p> <p><b>ZOTAVENÍ 1200 m</b><br/>12 x 100 Z, cvičení</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 800 m</b></p> <p>VOLNO</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1400 m</b></p> <p>ZÁVODNÍ ROZPLAVÁNÍ MČR</p> |
| <p><b>CELKEM 4700 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>CELKEM 4900</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>CELKEM 5000 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>CELKEM 3600 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>CELKEM</b></p>                        | <p><b>CELKEM</b></p>                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Soustředění Kranevo 7.-16.6.2021</p> <p><b>Strana 2/2</b></p> <p><b>Skupina:</b></p> <p>Chaloupecký (2006), Mičáková (2006), Fusová (2005), Hrachovinová (2007), Kohanová (2007), Fabíková (2007), Hrochová (2007), Rumíšek (2008)</p> | <p>Prsa<br/>Kraul<br/>Znak<br/>Motýlek<br/>Polohovka<br/>Ruce/ Nohy<br/>Libovolně<br/>Vyplavání<br/>Délka záběrů<br/>Závodní tempo<br/>Interval odpočinku<br/>Počet záběrů</p> | <p>P<br/>K<br/>Z<br/>M<br/>PZ<br/>r / n<br/>lib<br/>vypl.<br/>DZ<br/>ZT<br/>i<br/>pZá</p> | <p>Explosivně<br/>Stupňovaně<br/>Maximální úsilí<br/>Vytrvalost<br/>Základní vytrvalost<br/>Anaerobní práh<br/>Maximální spotřeba kyslíku<br/>Laktátová tolerance<br/>Laktátová produkce<br/>Rychlost<br/>Sprint<br/>Závodní tempo<br/>Závodní rychlost<br/>Underwater<br/>Negativně</p> | <p>explos.<br/>stupň.<br/>max<br/>VY<br/>A1,A2,A3<br/>ANP<br/>VO2Max<br/>LT<br/>LP<br/>RY<br/>Sprint<br/>ZT<br/>ZR<br/>UW<br/>Neg.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| ODPOLEDNE 13.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ODPOLEDNE 14.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                                                | ODPOLEDNE 15.6.2021                                             | ODPOLEDNE 16.6.2021                                                                                                                                                                                                                                                               | ODPOLEDNE 17.6                                             | ODPOLEDNE 18.6                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1000 m</b><br/>600 Z, Z cvičení<br/>4 X 100 Z nohy @2</p> <p><b>VYTRVALOST 1600 m</b><br/>2 x 800 K @12<br/>pZá,DZ, obrátky, výjezdy</p> <p><b>SPRINT SET 600 m</b><br/>6 x 100 K @2<br/>prvních 15 m a posledních 15 m sprint, pracuj na výjezdech, dohmatu</p> <p><b>NOHY 1200 m</b><br/>4 x 200 Kn @4<br/>3x100 HZn @2<br/>2 x 50 Kn max @3</p> <p><b>TECHNIKA 600 m</b><br/>technická cvičení, spojovací série do souhry</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1900 m</b><br/>400 lib<br/>10 x 50 M vlnění ploutve technicky<br/>4x100 technická cvičení<br/>4x100 nohy PZ<br/>4 x 50 stupň. @1.15</p> <p><b>HLAVNÍ SET 500m</b><br/>200 HZ simulator<br/>300 vyplavat</p> <p><b>TECHNIKA 1600 m</b><br/>16 x 100 technická cvičení / souhra</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 1000 m</b><br/>Trénink zrušen kvůli počasí</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ 800 m</b><br/>400 lib<br/>8x50 PZ</p> <p><b>TECHNIKA 1200 m</b><br/>8 x 50 technická cvičení spojovací série / souhra</p> <p>Nácvik rychlých obrátek<br/>8 x x obrátka s výjezdem a 5 záběrů sprint doplavit 100 m</p> <p><b>VYPLAVÁNÍ 400 m</b><br/>400 lib</p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ</b></p> <p><b>PŘEDZÁVODNÍ TRÉNINK</b></p> | <p><b>ROZPLAVÁNÍ</b></p> <p><b>ZÁVODNÍ ROZPLAVÁNÍ MČR</b></p> |
| <p><b>CELKEM 5000 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>CELKEM 4000 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><b>CELKEM 3500 m</b></p>                                     | <p><b>CELKEM 2000 m</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>CELKEM</b></p>                                       | <p><b>CELKEM</b></p>                                          |