

< 07. 06. - 13. 06. 2021 >

23. Týden

Pondělí 7. 6. 2021

motiv dne

VT SCM Kranevo

dopoledne

400R
3x800 is 1´

- 1N+1S K
2. PZPL á 200 libo
3. KšnPL (N/TC)

3x(9x100) is 10"

1. **25D,Z,P** + 75K
2. **NHZ**
3. Z PL (15UW!!!)

200X

odpoledne

200KR, 200KN, 2x100HZ TC
4x20 HZ Max. start + 80X
8x150 HZ (**50N**+100KR), is 10"
10x50HZ @1'15, L. **15Max.**, S.
posl.10 Expl.
8x150 (100TC {3 záb/6kopů} /50S, is 20", (L:K, S. Z)
10x50Z @1'15 **8 záb. rychl. cvi. + 6 záb. S + X**
800K šn (150R+50N)

Úterý 8. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

400R, 6x100KKD @1'40
6x**50NPL**, (**15Max. s odporem**
desky+Pon, kel. is 10"
6x100K (**20Max**.start+X), 100X
6x100 HZ (25 scull + 25TC)

5x PL rychl. cvičení á 1'30, 100X
(z 0 rychlost 5m Max. nohy+S do 15m obrátka+10mUW vlnění + dohmat)
800K šn (150R+50N)
5x rychl. cvičení á 2'., 100X
(z 0 rychlost 6 záb. Max. + obr. +4 z. +obr. + 2 z. + obr.)

odpoledne

Rozplavání (1,200 m)
4x400m, i30" následovně:
1: libo
2: PZ TC
3: NHZ
4: HZTC

Aerobní kapacita K (800 m)
16x50m Kpl&pac po dvou @ '55"/'45"

Technika znak (1,200 m)
3x200m ZN @ 4'00"
6x100m Z po 25m L-P-soup-Z,
#liché poslední 25m build @ 2'00"

Aerobní kapacita K (1,800 m)
12x150m K následovně:
#2x: technicky @ 2'30"
#4x: s pac, poslední 50m build @ 2'25"
#6x: neg do En-2 @ 2'20"

Středa 9. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

400R, 8x50HZ (**25**+15X) is 20"
8x50 scull USA
4x(**200K** @3'+**100HZN**
@2'15"+**50HZ**↑ @1'30")
14x50HZ @1'20 (**1**+1, **2**+1, **3**+1, **2**+1, **1**+1) **A**
10x100KPL @1'40
400N

odpoledne

4x100m Kšnpl @ 1'40", 400m libo N/R
4x100m Kpac silný záběr @ 1'40"
400HZN
8x50 (25scull+25X)

3x série, 1.S, 2.PC, 3.PL
#1: 150m K po 25m L/P/c-up @ 2'45"
#2: 100m K silný záběr & DPS @ 1'45"
#3: 3x50m K po jedné 50m mmax v En-3 / 25m mmax v RP1K / 15m mmax v Sp-3, do 50m doplavit technicky K @ 1'10"

5x300m is 30"
L. K libo pomucky
S. HZ TC/S

Čtvrtek 10. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

400Libo +6x 100KKD @1'40

6x50HZ @1'30 (1.-2.10m Max., 3.-4.20m Max., 5.-6.30m Max.)

800 proplav

4x start 20m Max. + X

do 100

4x100 scull

1. **4x25N** Max. ponožky @1'20
2. **4x25 PC** + padáky @1'20
3. **4x25 PC** + kelímky @1'20

po sérii + 100X

400NX

odpoledne

400R,

6x100HZN @1'40

10x100K/ZPL is 10"

20x50 (4xHZ TC + 1x scull)

Pátek 11. 6. 2021

motiv dne

simulátor bez Plavek

dopoledne

4x150 (100libo+50scull)

8x50HZTC +packy is 1:00, 100vypl

2x(200HZNstup po 50 @4:30+2x25HZ +25X)), 100vypl

4x50 bez odrazu 10HZN max!+5 záb. HZ max!

2-4x(50start.skok HZ max!+50HZ tempo druhé 50 ze 100+200vypl) is

8:00 (pevný odpočinek mezi 50: 2x 15s, 2x 25s, 2x 35s)

200k @3:00+2x100K@1:30+4x50k @45

200kN i20+2x100KN i15+4x50KN i10, 200vypl

odpoledne

400R,

5x100HZ scull USA is 20"

5x100HZN stup. 1-5, 100X

10x50HZPC TC is 20", 100 scull

800PL libo

Sobota 12. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

Rozplavání (1,500 m)

300m rozplavat + 2x100m Pz

300m nohy + 2x100m Pz

300m cvičení + 2x100m Pz

Technika(1,200 m)

200m Kšň (50m sc vysoké lokty, 25m K);

2x100m KPCšň po 25m @ 2'00"

6x50m K super technika @ '55"

8x25m Kpac&pl&šň (#1: technicky, #2: S&Ch) @ '30"

Aerobní kapacita nohy (1,200 m)

600m (300m pl, 300m bez & frekvenčně) @

150m N v En-1 @ 3'00"

2x75m N & po odr 5-7-9k @ 1'30"

3x50m N stup #1-3 do sk @ 1'00"

6x25m Npl frekvenčně @ '30"

Aerobní kapacita znak (1,800 m)

300m (75m Z, 25m K) @ 4'45"

odpoledne

volno

Neděle 13. 6. 2021

motiv dne

simulátor v závodních plavkách

dopoledne

2000 závodní rozplavání

sim. 2x50 is 10" nebo 4x50 is 10"

2000 řízení vyplavání

odpoledne

400Libo + 200N libo

8x100 (50TC/50S), 1. K, 2. Z, 3. D, is 10"

7x100PL (50N/50S), L. K, S. Z is 10"

6x100 (25 scull + TC) is 10"

	po 7. 6.	út 8. 6.	st 9. 6.	čt 10. 6.	pá 11. 6.	so 12. 6.	ne 13. 6.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1	1	7
JZ VODA	2	2	2	2	2	1	2	13
JZ SUCHO	1	1	1	1	1		1	6
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
HZ CELKEM	04:30	05:00	04:30	04:00	03:30	02:00	04:00	27:30
HZ DOPO	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	14:00
HZ ODPO	02:30	03:00	02:30	02:00	01:30		02:00	13:30
PLAV MIN	04:00	04:00	04:00	03:00	03:00	02:00	03:00	23:00
PLAV MIN DOPO	120	120	120	120	120	120	120	14:00
PLAV MIN ODPO	120	120	120	60	60		60	09:00
PLAV METRY	10,900	8,800	9,400	6,700	6,900	5,900	6,800	55,400
PLAV METRY DOPO	5700	3800	4700	3700	4200	5900	4100	32,100
PLAV METRY ODPO	5200	5000	4700	3000	2700		2700	23,300
NOHY	2,300	1,300	1,600	1,000	900	1,500	900	9,500
NOHY DOPO	1700	900	800	400	400	1500	400	6,100
NOHY ODPO	600	400	800	600	500		500	3,400
SUCHÁ PŘÍPRAVA	00:30	01:00	00:30	01:00	00:30		01:00	04:30
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO								
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO	30	60	30	60	30		60	04:30

< 14. 06. - 20. 06. 2021 >

24. Týden

Pondělí 14. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

400R, 4x100N, 8x50K stup. 1-4 @1'
9x100HZ is 20''
1. N
2. scull USA
3. TC
4x200HZ (150N+50R) is 20''
3x300Kšn d.z., county is 30''
8x50HZ TC

odpoledne

8x100KPL (15UW+3 záb.+ nádech)
@1'30
4x100 scull USA is 20''
12x50HZPC TC is 20''
800K snorchl Technika
4x100 (25 scull +25 libo) is 20''

Úterý 15. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

400R, 8x50 stup. 1-4, 4x100HZ TC is 20''
6x150HZ stup. á 50m, L. N, S. R. is 30''
3x(6x100) + 100X tempo na pocit!!!
1. K @1'30
2. KPC @1'25
3. KPL @1'20

400X

odpoledne

volno

Středa 16. 6. 2021

motiv dne

konec VT

dopoledne

400R,
4x100HZN (L.15Max.135X, S.
40+10Explz.) @2'15
5x PL rychl. cvičení á 1'30, 100X
(z 0 rychlost 5m Max. nohy+S do
15m obrátka+10mUW vlnění +
dohmat), 100X
4x100 (25 scull+25X)

2x(4x**20Max.** @1'30)+100X

1. PC kel.
2. PC PL kel + pad

4x start 15m Max. + X do 100
4x100 scull

odpoledne

6x100K (50Hypox. + 50S) @1'40
12x50 NK is 20''
4x100 scull USA is 20''
6x100HZ TC is 20''
4x100 scull USA is 20''

Čtvrtek 17. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

odpoledne

Pátek 18. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

MČR

odpoledne

Sobota 19. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

MČR

odpoledne

Neděle 20. 6. 2021

motiv dne

dopoledne

odpoledne

	po 14. 6.	út 15. 6.	st 16. 6.	čt 17. 6.	pá 18. 6.	so 19. 6.	ne 20. 6.	Celkem
DZ	1	1	1					3
JZ VODA	2	1	2					5
JZ SUCHO	1	1						2
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
HZ CELKEM	03:00	02:30	03:00					08:30
HZ DOPO	01:30	01:30	02:00					05:00
HZ ODPO	01:30	01:00	01:00					03:30
PLAV MIN	02:30	01:30	03:00					07:00
PLAV MIN DOPO	90	90	120					05:00
PLAV MIN ODPO	60		60					02:00
PLAV METRY	6,800	3,900	5,000					15,700
PLAV METRY DOPO	3800	3900	2400					10,100
PLAV METRY ODPO	3000		2600					5,600
NOHY	700	400	1,000					2,100
NOHY DOPO	700	400	400					1,500
NOHY ODPO			600					600
SUCHÁ PŘÍPRAVA	00:30	01:00						01:30
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO								
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO	30	60						01:30