

VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ

SRNÍ – KAŠPERSKÉ HORY 26.1. – 1.2.2020

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Trenér : LIBOR KOHŮT, ROMAN ECKERT, LUKÁŠ LUHOVÝ, ADAM KOLEK

Neděle 26.1. – odpl. – 90 minut

Rozpl.200K,150P,100Z,50M.;20x25PZ(30');150vl..n.,150vl.p.,200vl.cv.;
8x200K(3 – 6 packy)(20');100volně;50M(55') + 100vl.(1:45')+50K(50')
ploutve 5x;300vyplavat.

C – 4500m

Pondělí 27.1. – ráno – 90 minut

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;12x50PZ(55');1km K šnorchl packy, ploutve(tem.);
12x100PZ(1:40');100volně;8x50PZ +100PZ obr.(2:30');200vyplavat.

C – 4900m

Pondělí 27.1. – odpl.90 minut

Rozpl.200K,400PZpyramidu;8x100K.n.ploutve šnorchl(1:50');
400vl.fártl. (75s tempo + 25ostře).400K packy 4 + 8;
4x50M(55')+100K(1:30')+4x50PZ(55') 5x;200 vyplavat

C – 4900m

Úterý 28.1. – ráno 90 minut

Rozpl.200K,100vl.n. 2x;;6x100 2vl.,1K.n.(2');
5x300K(4:30')(3 – 4 packy);100volně;
4x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30'));20x50PZ ploutve po 5(55' – K50')
200vyplavat.

C – 5000m

Úterý 28.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,100PZ,100vl.2x;;12x50K+vl.po 25m(55');
150n.,150cv.200s. M,Z,P,K(2000);8x100M,Z,P,Kploutve(2')
300vyplavat.

C – 4500m

Středa 29.1. – ráno 90 minut

Rozpl.800PZ pyramida.;24x25M,Z,K(30');100vln.;100vl.cv.3x;
18x100K(6 – 1:35',6 – 1:30',6 – 1:25')100volně;
4x200(50PZ+100K+50M(4');200vyplavat.

C – 4900m

Středa 29.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.;400K,400PZ;10x50vl.n.(1:05');20x25 – 3vl.,2PZ(30');600Z ploutve;
3x200K(3') + 4x50vl.(55') + 100K(1:30) + 4x50vl.(55') + 100K(1:30') (2400);
200vyplavat.

C – 5000m

Čtvrtek 30.1. – ráno 90 minut

Rozpl.100K,100vl. 3x;7x100PZ po 25m(2:10');4x250Kpacky šnorchl,ploutve
tempo(20');400vl.cv. +50skal.po 50m;5x400PZ(6:30');
300vyplavat.

C – 5000m

Čtvrtek 30.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,200PZ,200K;5x200Kn.(3:15');6x300(150K,50vl.,100PZ(30');
100volně;24x50vl,ploutve (15hypo + 35K,35vl.)(1');300vyplavat.

C – 5000m

Pátek 31.1. – ráno 90 minut

Rozpl.300K,100vl.n. 2x;15x100vl.(1cv.,1počet záběrů,3 max.(2');
100Kn.200Mcv.ploutve 2x; 100K(1:30'),200K(2:50'),300K(4:10),400K(6');
100volně;16x25vl.(3cv.+1max.);200vyplavat

C – 4700m

Pátek 31.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,200P,200Z,200PZ;150cv.+150s.2x nejhorší styl;
16x25 hypo,ploutve(35');8x150(25vl.n+75K+50vl.cv.)(20');
100volně;7x200vl.(3:15' – 3:45');300vyplavat.

C – 4800m

Sobota 1.2. – ráno 90 minut

Rozpl.400PZ po50m,200K;16x25vl.n.(35');6x250K 1,3,5 packy(3:30');
100volně;10x100PZ(1:40');100volně;20x50(3Ktech. + 1vl.max.(1');300vypl .

C – 5000m

**VT – 12 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK
CELKEM NAPLAVÁNO – 58 100 m**