



01. 03. - 07. 03. 2021

**Pondělí** 1. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

Úterý 2. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

Středa 3. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

Čtvrtek 4. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

Pátek 5. 3. 2021

dopoledne

07:30 - 09:00Rozpl.600lib.;12x50(2K,1vl.)
(1');200vl.,Kn.+200cv.(800);**4x200K packy****šnorchl(20");8x100PZ(1:45");****16x50vl.ploutve(1');100vyplavat.****C - 4500m**

odpoledne

13:30 - 15:00Rozpl.400lib.;1kmK pomůcky set -
tempo;**12x50PZn.(1:10");12x100(50vl.+50cv.****((2');****6x200PZploutve(3:15");200vyplavat.****C - 4600m****Sobota** 6. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 09:00Rozpl.500lib.;**6x100vl.n.(25+50+25)**
(2:15");**8x250K(1-4packy,5-8šnorchl)****(30");100volně;200scull;****12x50PZ+100vl.ploutve(2:30");400vyp**

lavat.

C - 5500m

odpoledne

14:00 - 16:00

Rozpl.200K,100vl.,3x;

500Kšnorchl(30")400PZcv.**(25"),300vlněníploutve(20");****200PZobráceně(15");100vl.temp(10"****) 2x;200csull;****24x50ploutve4vl.+4k(2tempo50"+50o****stře1');**

400vyplavat.

C - 5700m**Neděle** 7. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 09:00Rozpl.600lib.;**8x100Knploutve,šnorchl(****2');****8x100K****packy(1:30");100volně;800vl.fártlék(2****5+50);****6x400(2K+1PZ)pomůcky(45");**

400vyplavat.

C - 5900m

odpoledne

17:30 - 19:00

Rozpl.200K,400PZ pyramida;

16x50(25PZostře+25Ktempo)(1');**300Kpacky,ploutve(30")+2x100vl.****(20")3x;100volně;****9x100vl., 2,3 styl - start blok****(25max.+75,35max+65,50max.+50)****(2:30");**

300vyplavat.

C - 4200m

Pondělí 8. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 09:00

Rozpl.800PZ
pyramida;200vl.n.100vl.p.3x;
3x800K(packy, ploutve, solo
(12'));100volně;200scull;
10x150vl.(2:30"-3');300vyplavat.
C - 6200m

odpoledne

13:00 - 15:00

Rozpl.600lib.;12x50vl.,Kn.(10");
600vlnění ploutve, šnorchl;
5x100PZ(1:45")+10x50vl.(1")
2x;100volně;200scull;
30x50Kploutve(po10 -
55",50",45");400vyplavat.
C - 6000m

Úterý 9. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 09:00

Rozpl.600lib.-;800K šnorchl,
packy,ploutve(30"),200Kn.ploutve(20'
');
800vl.(30"),200vl.n.(20");800PZpo
100m(30");200PZn.;
100volně;200scull.;
16x100ploutve(2PZcv.+1vl.+1Kmax.)
(2',2:30");
500vyplavat.
C - 6000m

odpoledne

13:00 - 15:00

Rozpl.200K,200PZ; 24x50vl.
(50")/K(45");100volně;
100vl.n,100vl.cv.2x;10x200M,Z,P,K,PZp
loutve(3');
100volně;100scull.;
300Kpacky(4')+200vl.
(3');+100PZ(1:30") 4x;
300vyplavat.
C - 7000m

Středa 10. 3. 2021

dopoledne

08:00 - 09:00

Rozpl.250K,200Z,150P,100M;
200n,300s-M,Z,P,K(2000)
300vyplavat.
C - 3000m

odpoledne

13:00 - 15:00

Rozpl.500lib.;
6x100vl.n.(2');100volně;
20x100PZobráceně(1:40");100volně,2
00scull.;
8x400(2K(5:30"),1PZ(6'),1vl.(6');
300vyplavat.
C - 7000m

Čtvrtek 11. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 09:00

Rozpl.200K,3x100PZ(10"),4x50vl.(10");
16x50PZploutve
loko(1');400Kn,ploutve;
200Kpacky tempo(3:30")+2x50vl.max.
(1:15")6x;
100volně;200n.2styl.
12x100vl..2stylploutve(2x50(10"))(2');
300vyplavat.
C - 5500m

odpoledne

13:00 - 15:00

Rozpl.600K,vl.PZ po 100m;
6x300(50M,Z,P+200K+50M,Z,P)30");1
00volně;200scull.;
8x150(100M,Z,P,K+50vl.
(20");100volně;
12x50K,vl.(2tempo+1max.
(K,55",1:10"),(vl.1',1:15");
12x50ploutve hypo(1:10");
300vyplavat.
C - 5500m

Pátek 12. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 09:00

Rozpl.400PZobráceně po 50m;200lib.n.;
12x100(25M,Z,P,K+50vl.+25M,Z,P,K)
(20");100volně;
7x2x100K (15")set
pomůcky(3:30");100volně;200lib.n.;
7x(200vl.(4x50(10")
(4:30");500vyplavat.
C - 5300

odpoledne

13:00 - 15:00

Rozpl.600lib.;6x150vl.n.
(3:30");100volně;
10x100M,Z,P,K,PZ(20");100volně;600vl
.cv.pomůcky;
8x25pomůcky+100volně 2x;
(600);300vyplavat.
C - 4200m

Sobota 13. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 09:00

Rozpl.500lib.;18x50(3M,4Z,5P,6K)
(55");100volně;
500vl.fártlék(6+8);800Kšnorchl,ploutve
tempo;
4x50vl.(1:15"),4x50vl.(1:10"),4x50vl.
(1:05")laktát-čas;
200volně;500vlnění ploutve;
4x50K(1:10"),4x50K(1:05"),4x50K(1')la
ktát-čas;
500vyplavat.
C - 5000m

odpoledne

13:00 - 15:00

Rozpl.200K;100PZ 2x;12x50K,vl.
(,2styl(55");
100Kn.,100K.p.3x;
8x150(25M,50Z,25P,50K,50M,25Z,50P,
25K)(2:45");
100volně;200Zcv.;8x50PZ+100vl.
(2:45");100volně;200Pcv;
20x50hypo ploutve(25vlnění+25K,vl.)
(1');200vyplavat.
C - 6000m

Neděle 14. 3. 2021

dopoledne

07:00 - 08:30

Rozpl.6x100(50K+25vl.cv.+25PZ)(10");

20x50PZploutve(55");100volně;

100Kn.,100Kp.4x;

3x100vl.(2:30"),100volně,3x100vl.

(2:20"),100volně,

3x100(2:10");400vyplavat.

C - 4000m

odpoledne

	po 8. 3.	út 9. 3.	st 10. 3.	čt 11. 3.	pá 12. 3.	so 13. 3.	ne 14. 3.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1	1	7
JZ VODA	2	2	2	2	2	2		12
JZ SUCHO	1	1	1	1	1	1		6
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
HZ CELKEM	05:30	05:30	04:30	05:30	05:30	05:30	01:30	33:30
HZ DOPO	03:30	03:30	02:30	02:00	02:00	03:30	01:30	18:30
HZ ODPO	02:00	02:00	02:00	03:30	03:30	02:00		15:00
PLAV MIN	04:00	04:00	03:00	04:00	04:00	04:00	01:30	24:30
PLAV MIN DOPO	120	120	60	120	120	120	90	12:30
PLAV MIN ODPO	120	120	120	120	120	120		12:00
PLAV METRY	12,200	13,000	10,000	11,000	9,500	10,800	4,000	70,500
PLAV METRY DOPO	6200	6000	3000	5500	5300	4800	4000	34,800
PLAV METRY ODPO	6000	7000	7000	5500	4200	6000		35,700
NOHY	900	600	1,400	600	900	300	400	5,100
NOHY DOPO	300	600	600	600			400	2,500
NOHY ODPO	600		800		900	300		2,600
SUCHÁ PŘÍPRAVA	01:30	01:30	01:30	01:30	01:30	01:30		09:00
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO	90	90	90			90		06:00
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO				90	90			03:00