



01. 03. - 07. 03. 2021

**Pondělí** 1. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rár

več

Úterý 2. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rár

več

Středa 3. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rár

več

Čtvrtek 4. 3. 2021

dopoledne

odpoledne

tepová frekvence

rár

več

Pátek 5. 3. 2021

dopoledne

1000R (2KR+2KN+2Z+2ZN+2libo)
4x600D,Z,P,K (150N+50S) is 20"
12x50KHypox @50"

odpoledne

400K (50S+50TC), 6x100KKD@1'40
8x200HZ fártlek 25x25X, (L.N, S.R) is 20"
8x100KPL 50TC/50S (L. vysoký loket, S. vyhazování) is 10"
2x(8x100HZ {50KHypox is 5"+25 + 25X}) is 20"
1. S
2. PC+PL

tepová frekvence

rár

več

Sobota 6. 3. 2021

dopoledne

200KR, 2x100PZ, 200KN, 2x100HZ TC
12x50PL (25UW vln + 25X) , is 1'10
12x150 D,Z,P,K (50N+100KR), wis 10"
8x50HZ @1'15, L. 15Max., S. posl.10
Expl.
10x150PL (50D+100DN vln záda, 50Z+100ZN....), is 20"
200X

odpoledne

400R, 6x100KKD @1'40
10x100N, is 10" L.K, S.HZ ne K
6x100K (20Max+X), 100X
8x150 (100TC {3 záb/6kopů} /50S, is 20"
, (L:K, S. Z)
12x50Z @1'15 8 záb. rychl. cvi. + 6 záb.
S + X
800K šn (150R+50N)

tepová frekvence

rár

več

Neděle 7. 3. 2021

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)
10x100KPL @1'40
400N

odpoledne

6x100R, K,Z,P,K,Z,DTC
3x(100-200-100-300-100-200-100)
1. 100K @1'30 + 200,300,200 KN is 20"
2. 100K @1'30 + 200,300,200 HZN is 20"
3. 100K @1'30 + 200,300,200 ZN is 20"
200X

tepová frekvence

rár

več

	po 1. 3.	út 2. 3.	st 3. 3.	čt 4. 3.	pá 5. 3.	so 6. 3.	ne 7. 3.	Celkem
DZ					1	1	1	3
JZ VODA					2	2	2	6
JZ SUCHO					1	1	1	3
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
HZ CELKEM					04:00	05:00	04:30	13:30
HZ DOPO					01:30	02:00	02:00	05:30
HZ ODPO					02:30	03:00	02:30	08:00
PLAV MIN					03:00	04:00	03:30	10:30
PLAV MIN DOPO					90	120	120	05:30
PLAV MIN ODPO					90	120	90	05:00
PLAV METRY					9,000	10,300	8,800	28,100
PLAV METRY DOPO					4000	5300	4700	14,000
PLAV METRY ODPO					5000	5000	4100	14,100
NOHY					2,000	3,100	2,900	8,000
NOHY DOPO					2000	1900	800	4,700
NOHY ODPO						1200	2100	3,300
SUCHÁ PŘÍPRAVA					01:00	01:00	01:00	03:00
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO								
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO					60	60	60	03:00

**Pondělí** 8. 3. 2021

dopoledne

800R (3x200K@3'+ 2x100HZN is 10'')
800N čas, 200X
 200KPCPL @3'+ 4x50PCPL (**30Max** + 20X) @1'30
 200KPC @3'+ 4x50PC (35 lehce + **15 Max.**) @1'30
 200KPL @3'+ 4x50S (**20Max.** + 30X) @1'30
 to celé 2x
 200X

odpoledne

400Libo + 8x100KKD @1'40, 8x50KN/R stup. 1-4
 6x100HZ PC (85TC+**15Max. Exploz.**) @ 2'30
 10x250 (150KHypox. is10'' + 50K stup. is 5''+**20HZ Max.** + 30X) @4'30
 200X
 800KPL dz.

Úterý 9. 3. 2021

dopoledne

400R
 8x50KR (**25+25X**) is 10'' + 4x100HZN is 20'' + 8x50HZ stup.1-4
 8x50 scull USA
 8x150 (**100K** is 10'' + **50HZ á 200 Pace**) @3', 200X[A]
 8x100 (**50K** is 5'' + **25HZ á 100 Pace** + 25X) @2'20, 100X[A]
 4x100HZN

odpoledne

300K S/TC i20''K, **100K** v En-1 @ 1'40", 200N, i20"
2x100m K @ 1'40", **200KR**, i20", 3x100K
Neg. split @ 1'40"
 8x50HZ scull

300N @ 6'00"
2x150 N @ 3'00"
3x100N @ 2'00"
6x50 N @ 1'00"
 100X

800K @ 12'00"
2x400K, rychlejší součet než 800 @ 6'00"
4x200K, rychlejší součet než 2x400 @ 3'00"
 400X

Středa 10. 3. 2021

dopoledne

400Libo +4x 100ZPL @1'40 + 8x100N Libo @2'10
 2x série + 100X
 6x50HZ @1'30 (1.-2.**10m Max.**, 3.-4.**20m Max. start**,
 5.-6.**30m Max.start**
 800Kšn d.z.
 2x opakovat, start @1'30 mezi 100X
 1. **4x25N PL+ ponožky**
 2. **4x25 PC + padák**
 3. **4x25 PC + keř.**

odpoledne

400R,
 6x100KKD @1'40
 10x100K/ZPL is 10'
 20x50 (4xHZ TC + 1x scull)

poznámky

regenerační plavání

Čtvrtek 11. 3. 2021

dopoledne

2x(200 Libo + 200HZ TC is 10'')
 8x100K @ 1'40, L. 85K + **15Max. exploze**, S. KKD
 2x(200K @4'30 + 2x100HZ ↑ každá)
 1. N
 2. R
40x50HZ (rychlé plnit 2.50/100)
 1. 16x50 (3+1) @1'
 2. 12x50 (2+1) @1'15
 3. 8x50 (1+1) @1'30
 4. 4x50 Max. každá @2'
 800X

odpoledne

400R, 4x100m N/R @ 2'00", 400m PZTC
 6x50m sculling/souhra, i10"

600m (100m HZN/KN, 50m KR) @ 11'00"
6x100m po jedné HZN-KN-KR @ 2'00"
6x50m HZN @ 1'00"

600m Kneg do En-2 @ 8'40"
5x100m K (#1+2: v En-1, #3-5: v En-2) @ 1'30"
500m Kneg do En-2 @ 7'20"
4x100m K (#1: v En-1, #2-4: v En-2) @ 1'30"
400m Kneg do En-2 @ 6'00"
3x100m K v En-2 @ 1'30"

300X

Pátek 12. 3. 2021

dopoledne

600R (2N,2R,2libo)
 3x500HZ (300N+200TC)
 8x100HZPL (85Technika/TC+ **15 expl.**) @ 2'
 8x100HZ (**10Max.**+40Technika) @2'
10x20 start + 180X
 200X

odpoledne

400R libo
 8x100K/Z (25 závodní technika 100 + 75X) is 10''
5km skupinově
 1. TF 120
 2. skupina min 2 plavci + plavat vždy společně
 3. neopakovat motiv
 4. nejkratší úsek 50m
 5. nejdelší úsek 500m
 6. rest mezi úseky max. 10''-30'', mezi sériemi 1'

Sobota 13. 3. 2021

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 ↑ stup 1-4 @ 1'40", 400m libo N/R
 6x50m K sculling / souhra, iT
 4x100m Kpac silného záběru @ 1'40"

400m Pz (75m libovolné cvičení, 25m S)
 8x50m Pz cvičení po dvou s pl na klouzání, iT

3x následující série, druhá s pac & třetí s pac&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"

Neděle 14. 3. 2021

dopoledne

400R, 2x200m PZ N/R i20"
4x100m PzN is 10", 6x50 (#1+2:
sculling, #3: K build), i10"
3x is 10"
1) 25M-75Z
2) 50Z/50P
3) 25P/75K

3x100m vl s pl, v 3. 25m prvních 15m
v Sp-3 @ 1'50"

2x150m ZN po odr 5-6-7-8-9-10k @
3'00"

300m (Kamča PN, Bára ZN) @ 6'00"

6x50m KN frekvenčně @ 1'00"

3x KRpac/ K bez pac:

#1: 200m @ 3'00"

#2: 150m @ 2'15"

#3: 100m @ 1'30"

200X

odpoledne

odjezd z VT Szentés

	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	1	13
JZ SUCHO	1	1	1	1	1	1		6
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
HZ CELKEM	05:30	05:00	04:00	05:00	05:00	05:00	02:00	31:30
HZ DOPO	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	14:00
HZ ODPO	03:30	03:00	02:00	03:00	03:00	03:00		17:30
PLAV MIN	04:00	04:00	03:00	04:00	04:00	04:00	02:00	25:00
PLAV MIN DOPO	120	120	120	120	120	120	120	14:00
PLAV MIN ODPO	120	120	60	120	120	120		11:00
PLAV METRY	10,300	10,500	7,000	11,100	12,100	10,200	5,000	66,200
PLAV METRY DOPO	4600	4700	4000	5200	5900	4700	5000	34,100
PLAV METRY ODPO	5700	5800	3000	5900	6200	5500		32,100
NOHY	1,400	2,200	800	1,600	2,500	1,000	1,500	11,000
NOHY DOPO	1000	800	800	400	1100	800	1500	6,400
NOHY ODPO	400	1400		1200	1400	200		4,600
SUCHÁ PŘÍPRAVA	01:30	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00		06:30
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO								
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO	90	60	60	60	60	60		06:30