

**VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ**  
**ZAKOPANÉ, POLSKO 17.10. – 31.10.2020**

# **TRÉNINKOVÝ PLÁN**

**Družstvo :**

- 01. ONDŘEJ KURKRECHT – OSTRAVA**
- 02. TOBIAS KERN – OSTRAVA**
- 03. ŠIMON VAVŘÍN – NOVÝ JIČÍN**
- 04. JIŘÍ CHALUPNÍK – PARDUBICE**
- 05. MARTIN MÍČEK – PŘEROV**

**Trenér : ROMAN ECKERT**

### **Sobota 17.10. – večer 18:00 – 20:00**

Rozpl.100M,150Z,200P,250K;8x300(50vl.+200K+50vl.K(20');100volně;  
10x150(100PZ + 50P(15');100volně;  
20x50K hypo šnorchl ploutve(45');  
200 vyplavání

**C – 6000m**

### **Neděle 18.10. – ráno 08:00 – 10:00**

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;20x25P(30');200Pn,p,cv.,sauh.(800);  
8x200K+50P(3:45');100volně;8x150PZ+50K(3:15');100volně;  
12x50ploutve (25 hypo + 25K,Pmax.)(1:15');200vyplavat

**C – 6500m**

### **Neděle – 18.10. – odpl. 15:30 – 17:30**

Rozpl.800PZ pyramidu;12x50Kn.ploutve(1');24x25(2M+1K(30');100volně;  
800P(14'),2x400Kpacky(6'),4x200P(3:30'),8x100Kploutve(1:30'),  
16x50P(55');300libovolně vyplavat.

**C – 6400m**

### **Pondělí 19.10. – ráno 09:00 – 11:00**

Rozpl.200K,100PZ,100P 2x;16x50(PZ po 4)(55');1km K šnorchl packy  
tempo;6x200PZ(3:10');100volně;12x100P(75 tempo+25max)(1:50');100volně;  
10x100Pn(2');200vyplavat

**C – 6400m**

### **Pondělí 19.10. – odpl. 17:30 – 19:30**

Rozpl.200K,200PZ,200P;250Pn,250Pcv.2x;  
12x100PZ(1:40'),12x100Kpacky(1:35'),12x100PZploutve(1:30')  
12x100Kpacky ploutve(1:25');  
200vyplavat.

**C – 6600m**

### **Úterý 20.10. – ráno 09:00 – 11:00**

Rozpl.200K,1002 styl.2x;20x25Pn.(30');1500K packy fártlek(6 + 8);  
8x250PZ(25M,50Z,75P,100K(3:30')100volně;10x50P max. + 25volně(1:30');  
10x25P,K padák packy max.(1');  
300vyplavat.

**C – 6000m**

### **Úterý 20.10. – odpl.17:00 – 19:00**

Rozpl.400PZobráčeně,200Kn.;12x25P(30')+50PZ(50')+25P(30');  
1200PZsauh,cv, po 300m ploutve;4x200P(4x50-10') + 50volně +  
50scull;4x100P(50(10')+25(10')+25 – 50volně;  
5x200lib.vyplavání(3:30')

**C – 5800m**

### **Středa 21.10. – ráno 09:00 – 11:00**

Rozpl.2x400PZpyramida.;100Pn.;100Pcv.4x;  
5x1Km K(1packy,2šnorchl,3ploutve,,sólo, packy štorchl,ploutve)(14');  
400vyplavat

**C – 7000m**

### **Středa 21.10. – odpl. 17:00 – 19:00**

Rozpl.3x100PZ(10'),200vl.n.2x;20x50PZ po 25m(55');100volně;  
8x100Pnohy(3:30');100volně;  
800(100scull,+šnorchl ploutve,100vlnění;4x50max. start+ 100volně;  
6x100(1:45') libovolně vyplavat.

**C – 5000m**

### **Čtvrtek 22.10. – ráno 09:00 – 11:00**

Rozpl.400lib.;16x501-4(L, N, S, R)1:15' – 1' + 200vl.cv.;;  
4x100vl.(25 + 25)+200vl.cv.+6x50vl.ploutve(1');  
4x2x25max,1x50Pmax.,1x75Pmax.;20x50vypl.

**C – 4000m**

### **Čtvrtek 22.10. – odpl. 16:00 – 18:00**

Rozpl.400R+6x100Khypo(1:40)+8x50K(1');6x200Pfártlek(25+25)(20');  
4x200PZ(20');2x(12x75(50K+25Pmax.(1:30'));600vypl.

**C – 6000m**

### **Pátek 23.10. – ráno 09:00 – 11:00**

Rozpl.800PZ pyramida;18x50(3M,4Z,5P,6K )(55');100volně;6x100Pn.(2');  
100volně,100scull., 2x500Kpacky(7'),5x200Pploutve(3:15'),  
10x100Kpacky(1:30'),20x50P ploutve(50');  
200vyplavat.

**C – 6600m**

### **Pátek 23.10. – odpl. 17:00 – 19:00**

Rozpl.200K,100Kn.+PZ,,2styl(900);24x25(1hypo,1Z,1M)(30');  
600P(100cv.+100s.)(30');600Kšnorchl(30')+3x200PZ(20')+2x300P(30')+  
6x100nejsl.styl ploutve(20');100volně;200PZn,p,cv.;;  
8x50PZ(55')+100PZ(1:40');200vyplavat.

**C – 6600m**

### **Sobota 24.10.. – ráno 09:00 – 11:00**

Rozpl.600lib.;20x25PZn.(30);50scull.ploutve+100M,Z,Kcv.ploutve 3x;  
9x200P(3:30');100volně;200Z+Pn.;18x100P(1:45');400vypl..

**C – 6300m**

### **Sobota 24.10. – odpl. 16:00 – 18:00**

Rozpl.200K,200P,200Z,200PZ;  
6x400(400Kn.pl.,400Kpackypaže,400Kšnorchl)30';100volně;  
cvičení ve vodě 10x30nohy+30pauza(400);100volně;  
8x 6kliků+25maxK(1:15');100volně;8x50(25hypo+25Kmax.)(1:15');  
100volně;8x25pomůcky(1:15');400vyplavat.

**C – 5200m**

### **Neděle 25.10. – ráno 07:00 – 09:00**

Rozpl.200K,200P.n.200PZ;22x50ploutve(4M,5Z,6P,7K )(50');100volně;  
10x 2x50P(1.25max.(1')+150(50K+50Mcv.+50Pmax.)(2:30) ;100volně;  
200Pn.200Pcv.2x;12x50ploutve(M,Z,P)1.25max.(1')400vyplavat

**C – 6200m**

### **Neděle 25.10. – odpl. 15:00 – 17:00**

Rozpl.800lib.;20x50Kpacky(45');200volně;

Kruháč – 5 úseků – 12' – pouza 1:30'

1. – 8x100K,M(1:30'); 2. – 1Km cca;

3. – plank břicho – 40' – 20'pauza; 4. – výpady nohy 40' – 20';

5. – kliky 30' – 30';

600vyplavat.

**C – 6000m**

### **Pondělí 26.10. – večer 20:30 – 21:30**

Rozpl.100K,100PZ 2x; 800K packy,800PZploutve po 100m,

800Kšnorchl + ploutve – 12';200vyplavat.

**C – 3000m**

### **Uterý 27.10- odpl. 13:00 – 15:00**

Rozpl.400lib.;10x50Pn.(1'),10x50Pp.packy;(1');600Khypo(3,5,7).;100volně;

100M(1:40'),200Z(3:15'),300P(5'),400PZ(6:15'),800Kploutve(11'),

400PZpacky(6:15'),300P(3'),200Z(3:15'),100M;100volně;100scull+100Kn.;

2x400P(25(30'),50(1'),75(1:30',100(2',75,50,25);400vyplavat.

**C – 6400m**

### **Středa 28.10. – odpl.14:30 – 16:00**

Rozpl.300K,200PZn,200P,200Pn.;20x50Kpacky(50');200volně;

3x8x50P+100volně(8 – 1:05',8 – 1',8 – 55')(1500);400vyplavat.

**C – 4000m**

### **Středa 28.10. – večer 20:30 – 22:00**

Rozpl.3x 400PZpyramidu;

150n.,250cv.200s.Mploutve,Zploutve,P,Kploutve,P;

300vyplavat.

**C – 4500m**

### **Čtvrtek 29.10. – odpl.13:00 – 15:00**

Rozpl.500lib.;20x25K(25');10x10025M+50P+25Mploutve(1:45')100volně;

10x100Kpacky,šnorchl(1:30');100volně;100scull;

6x75Pmax.+25volně(2');100volně;8x50Pmax.+25volně(1:30');100volně;

24x25(2cv.+1s.+1max.(30');100volně;12x50hypo ploutve K,P(25 + 25)1');;

200vyplavat.

**C – 6200m**

### **Čtvrtek 29.10. – večer 19:00 – 21:00**

Rozpl.150K,100PZ,50P 2x;24x25(2Kn.+1Pn.(30');1kmKpacky tempo;

2x100Pmax.+100volně;100scull;100M,100Pploutvecv.3x;

2x50Pmax.+50volně;100scull,100Z,100Kploutvecv.3x;

8x25Pmax.+25 volně;100scull.;6x100vypl.lib.(1:45').

**C – 5000m**

**Pátek 30.10. – odpl. 11:00 – 13:00**

Rozpl.2x100K,200PZ,100P;18x50(6M,5Z,4P,3K)(55');100volně;  
6x200PZ(3:15');100volně;100scull.;900K šnorchl,packy, ploutve - tempo;  
3x4x100Pmax.(4 – 2:10'),4 – 2'),4 – 1:50') mezi 100volně(1500m);  
400vyplavat.

**C – 6000m**

**Pátek 30.10. – večer 18:00 – 19:00**

Rozpl.400K,300P,200Z,100M;12x25start; 12x25pomůcky(1:15);  
3x200lib.(3:20')vyplavat.

**C – 2200m**

**Sobota 31.10. – ráno 07:00 – 08:30**

Rozpl.400K + 2x200PZ;20x25(3vl+2PZ)(30');100volně, 100scull;  
3x200K(3') + 4x50Pcv.(1')+100K(1:30')+4x50P(1')+100K(1:30')2x;  
300vyplavat.

**C – 4200m**

**VT – 26 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK  
CELKEM NAPLAVÁNO – 144 200 m**