

< 12. 10. - 18. 10. 2020 >

**Pondělí** 12. 10. 2020

dopoledne

odpoledne

**Úterý** 13. 10. 2020

dopoledne

odpoledne

**Středa** 14. 10. 2020

dopoledne

odpoledne

**Čtvrtek** 15. 10. 2020

dopoledne

odpoledne

**Pátek** 16. 10. 2020

dopoledne

odpoledne

**Sobota** 17. 10. 2020

dopoledne

odpoledne

2KR+2KN+2libo  
 9x100NHZ stup↑ 1-3 @2'15  
 6x150HZPC TC/S is 20"  
 6x200HZPL (75TC+25S) is 20"  
 100X  
 4x300KPC Hypox. is 30"  
 100X

**Neděle** 18. 10. 2020

dopoledne

400R + 16x25K L.Hypox, S. Libo @30"  
 2x( **300N** + 6x50TC) 1.HZ, 2.HZ is 20"+ 10"  
6x250Z (50L + 150S + 50P) @4'30 , LPC, S.PL  
8x25 HZPC+PL Max. in. @1'30, 100X  
8x150 (L. 50D,50Z,50P, S. 25D,50Z, 75P)  
 8x50 LiboX @1'

odpoledne

3x100K + 300NK + 2x100Z + 200NZ + 1x100DTC + 100DN  
**8x15m Max. timing 1 záběr!!!**, 100X  
  
2x50HZR @1'+ 200TC  
3x50HZR @1'+ 200TC  
4x50HZR @1'+ 200TC  
5x50HZR @1'+ 200TC  
  
**200HZN @4'+2x100HZN @2'+ 4x50HZN @1'+200KPC @3'+2x100KPC @1'30+ 4x50KPC @50"**, 100X  
 to cele 2x

	po 12. 10.	út 13. 10.	st 14. 10.	čt 15. 10.	pá 16. 10.	so 17. 10.	ne 18. 10.	Celkem
DZ						1	1	2
JZ VODA						1	2	3
JZ SUCHO							1	1
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
<b>HZ CELKEM</b>						01:30	05:30	07:00
<b>HZ DOPO</b>							03:30	03:30
<b>HZ ODPO</b>						01:30	02:00	03:30
<b>PLAV MIN</b>						01:30	04:00	05:30
PLAV MIN DOPO							120	02:00
PLAV MIN ODPO						90	120	03:30
<b>PLAV METRY</b>						5,000	10,700	15,700
PLAV METRY DOPO							5300	5,300
PLAV METRY ODPO						5000	5400	10,400
<b>NOHY</b>						900	2,400	3,300
NOHY DOPO							600	600
NOHY ODPO						900	1800	2,700
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA</b>							01:30	01:30
SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO							90	01:30
SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO								



19. 10. - 25. 10. 2020



**Pondělí** 19. 10. 2020

dopoledne

200KR + 2x50HZ(25+25X), 2HZ TC + 2x50HZ(25+25X),  
8x50K sest. každá @1'10, 200TC HZ  
2x(250-150-50) is 10'' + 1' L.N, S.R  
K  
100 scull  
8x50HZ **200Pace + 2'' @ 55''**  
100X  
6x50HZ **200Pace + 1'' @ 1'**  
100X  
4x50HZ **200Pace @ 1'05**  
100X  
2x50HZ **200Pace - 1'' @ 1'10''**  
100X  
1x50HZ **200Pace - 2''**  
100X  
8x100Libo

odpoledne

1000R  
(2K+1PZ+2Z+1PZ+4x100KHypox.  
@1'40)  
2x série  
8x25HZ + 100X  
1.-2. 10Max., 3.-4. posl.10Max., 5.-6.  
15mMax., 7.-8. 25 Max  
4x100HZ TC is 10''  
  
4x série  
**4x25HZ @1'15'' + 100X + 200HZTC-**  
síla  
Pad.+PC, kel.+PC, Pon+PC  
  
8x50X

**Úterý** 20. 10. 2020

dopoledne

odpoledne

1000R (400K {50S+50TC})  
4x100TC is 10'', 4x50HZ (40TC+**10**)  
@1'10  
4x300N† á100m @7'  
12x50R @1', L.K, S.HZ† 1.3, 100X  
2x(25-50-75-100) HZMax.,  
@1'-2'-3'-4', 400X  
15x100 K/Z @1'40

**Středa** 21. 10. 2020

dopoledne

400Libo + 8x50K @45''  
3x(200PZ @3'20 +**3x50HZN Max.**  
@1'30) + 50X  
100X  
10x100K county @1'45  
10x50HZ @2'(L. **15Max.**+X, S.  
35+**15Max**)  
**100X**  
5x200KPL šn county @3'10  
**8x25HZ PCPL Max. @1'30**  
200X

odpoledne

400Libo  
**8x25PL Max. vln. UW @1'30**  
100X  
4x50HZN is 10''+ 1'  
4x100HZ (50N+50R) is 20''+ 1'  
4x150 (50N+50R+50TC) is 20''+ 1'  
4x200HZ (50N+50R+50TC+50S) is  
20''+ 1'  
4x150 (50R+50TC+50S) is 20''+ 1'  
4x100HZ (50TC+50S) is 20''+ 1'  
4x50HZS is 10''+ 1'  
  
**8x25HZRPC Max. @1'30**  
100X  
  
4x50M is 10''+ 1'  
4x100 (50M+50Z) is 20''+ 1'  
4x150 (50M+50Z+50P) is 20''+ 1'  
4x200PZ is 20''  
200X

**Čtvrtek** 22. 10. 2020

dopoledne

400Libo  
 16x50↑ 1-4 (L. N, S. R) @1'15 a 1' +  
 200HZTC +  
 4x100HZ (25+25X) + 200HZTC +  
 6x50HZPL ↑ 1.3 @1'  
 4x série  
**2x25HZ Max. padák** @2'  
**1x50HZ á 200Pace** @2'  
**1x75 start Max.**  
 225X  
 16x50X

odpoledne

400R + 6x100KHypox.  
 (25Hypox.+25) @1'40 + 8x50K↑ 1-4  
 @1'  
 6x200HZ fártlek **25**+25 is 20" L. N,  
 S.PCR  
 4x200HZTC is 20"  
 2x(12x75 {50K is 5"+**25HZ** Max.}) +  
 100X @1'30  
 6x100 Libo is 10"

**Pátek** 23. 10. 2020

dopoledne

400Libo, 8x100PL (15UW + D vln.)  
 @1'40  
 10x100 @2' ( 15m Expl. bez odrazu  
 + X + posl. 15m Max.)  
 10x400  
 1. 1.-5. Libo @6'30  
 2. 6.-10. N/TC @8'

odpoledne

400Libo  
 16x25K @30", 1.-8. KHypox., S. ↑ 1-4  
 6x200HZN↑ 1-3 @4'  
 8x100HZTC PC (25L + 25S + 25P +  
 25S), 100 scull  
 4x(4x**25 @30"**á **100 Pace**,  
**25@Max. start** +225X)  
 12x100 (1.-4. Z/ZN PL, 5.-8. K/KN PL,  
 9.-10.Z/ZN, 11.-12.K/KN)

**Sobota** 24. 10. 2020

dopoledne

400Liboo + 4x100PZ is 10"+4x100N  
 libo is 10"  
 8x100PL (25UW+25Z soup.+15Max.  
 + X) @2', 100 scull  
 7x(16x25 @25-30")+100X  
 1. KRG  
 2. KRPC  
 3. Z  
 4. KPC  
 5. KRPC  
 6. Z  
 7. K  
 200X  
 10x50 libo @1'

odpoledne

400R + 6x100KGD @1'40  
 8x20HZ PCPL kel. Max. @1'30, 100X  
 4500 skupina

**Neděle** 25. 10. 2020

dopoledne

2KR+2KN+2Libo+2NHZ+2HZTC  
 4x250K (**200+50**)KN is 20", 100X  
 8x150R (**100+50**) is 20", L. K, S. Z,  
 100X  
 6x200PL (**150TC+50**) is 20", L. K, S.  
 Z, 100X  
**4x25HZ Max. start** + 75X,  
 200X

odpoledne

400Libo  
 16x50↑ 1-4 (L. N, S. R) @1'10 a 1' +  
 200HZTC +  
 4x100HZ (25+25X) + 200HZTC +  
 6x50HZPL ↑ 1-3 @1'  
 8x100HZPC (75TC+15Technika  
 +**10Exploz.**), 100 scull  
 4x  
**25 Max. start** + 25X @1'15+ **50** á  
 100 Pace @1'15+ **300K** @5'  
 16x50 Libo

	po 19. 10.	út 20. 10.	st 21. 10.	čt 22. 10.	pá 23. 10.	so 24. 10.	ne 25. 10.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1	1	7
JZ VODA	2	2	2	2	2	2	2	14
JZ SUCHO	1	1	1	1	1	1	1	7
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
<b>HZ CELKEM</b>	05:00	05:00	05:30	05:00	05:00	05:00	04:00	34:30
<b>HZ DOPO</b>	03:00	03:00	03:30	03:00	03:00	03:00	02:00	20:30
<b>HZ ODPO</b>	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	14:00
<b>PLAV MIN</b>	04:00	04:00	04:00	04:00	04:00	04:00	04:00	28:00
<b>PLAV MIN DOPO</b>	120	120	120	120	120	120	120	14:00
<b>PLAV MIN ODPO</b>	120	120	120	120	120	120	120	14:00
<b>PLAV METRY</b>	8,100	11,700	11,700	10,800	11,900	11,400	10,700	76,300
<b>PLAV METRY DOPO</b>	4100	6000	5300	4800	6200	5600	5300	37,300
<b>PLAV METRY ODPO</b>	4000	5700	6400	6000	5700	5800	5400	39,000
<b>NOHY</b>	500	2,600	1,400	1,000	4,000	900	1,800	12,200
<b>NOHY DOPO</b>	500	1400	400	400	2800	400	1400	7,300
<b>NOHY ODPO</b>		1200	1000	600	1200	500	400	4,900
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA</b>	01:00	01:00	01:30	01:00	01:00	01:00		06:30
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO</b>	60	60	90	60	60	60		06:30
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO</b>								

< 26. 10. - 01. 11. 2020 >

**Pondělí** 26. 10. 2020

dopoledne

horská turistika - Giewont 1893m (5 - 6 hod)

odpoledne

400Libo + 200N libo  
 9x100 (50TC/50S), 1. K, 2. Z, 3. D, is 10"  
 8x100PL (50N/50S), L. K, S. Z is 10"  
 7x100 (50N/50S), L. Libo, S. N libo is 10"

**Úterý** 27. 10. 2020

dopoledne

5x200R (1.K, 2.KN, 3.Z, 4.ZN, 5.PZ)  
 12x50PL (25UW vln. + 25Z soup.) @1', 100X  
 6x100M (50TC biondi + 50N záda), 100X  
 6x400 (1.KR, 2.KRPC, 3.ZPL) @6'-6'30, 100X  
 9x100N( 1.KN, 2.ZN, 3.DN) @2' 200X

odpoledne

strečink + teambuilding

**Středa** 28. 10. 2020

dopoledne

400R, 6x100K (15UW+5 záb.) @1'50  
 6x100HZ N,R,S (25+25X) is 20"  
 5x100HZ TC libo is 10"  
 100X

**4x25HZ @30"+ 100Max.HZ**  
 to celé 4x (bez vyplavání na 2 party @5')

400X

odpoledne

400 Libo + 200N libo  
 6x100HZPC (25L+25S+15P+25S) is 10"  
**12x50NHZ** is 20"  
 100X  
 12X100KPCPL (**15UW+3 záb. Max.** Timing) @1'30  
 100X  
300N + 200N + 100NHZ  
 200X

**Čtvrtek** 29. 10. 2020

dopoledne

400Libo + 4x 100Z @1'40 + 8x100N Libo @2'10

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

100X  
 1. **4x25N** Max. ponožky @1'20  
 2. **4x25 PC** + ponožky @1'20  
 3. **4x25 PC** + kelímky @1'20  
 100X  
 to celé 2x

8x100PLšn @1'35

odpoledne

600R (2N,2R,2libo)  
 3x500HZ (300N+200TC)  
 8x100HZ (85Technika/TC+ **15 expl.** @2'  
 8x100HZPC (50TC + **10Max.**+40Technika) @2'  
 20x100K **stup. 1-5 @1'30 - 1'35 na pocit - individuálně!!!**  
 200X

**Pátek** 30. 10. 2020

dopoledne

400Libo + 4x50HZ stup. každá @1' + 4x200HZ (150+50) is 20''

30x50 @1'15, L. HZ á 200 pace, S. Libo lehce **A**, 100X  
 8x200

1. KHypox
2. HZ TC
3. libo ne K
4. libo

odpoledne

400R libo  
 8x100K/Z (25 závodní technika 100 + 75X) is 10''  
 2km 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** 31. 10. 2020

dopoledne

400R  
 2x(250-150-50) + 50x is 10'' + 1'  
 1. KN  
 2. KRG šn  
 4x200K,Z (150+50N Max.) is 30''  
16x50KPCG šn @50'', 100 scull

**4x50HZ @1'30 Red.**  
 8x50 Libo

odpoledne

odjezd domů

**Neděle** 1. 11. 2020

dopoledne

odpoledne

	po 26. 10.	út 27. 10.	st 28. 10.	čt 29. 10.	pá 30. 10.	so 31. 10.	ne 1. 11.	Celkem
DZ	1	1	1	1	1	1		6
JZ VODA	1	1	2	2	2	1		9
JZ SUCHO	1	1	1	1	1			5
NEMOC/ZO								
ZÁVODY								
STARTY								
REGENERACE								
<b>HZ CELKEM</b>	06:00	03:00	04:00	05:00	04:00	01:30		23:30
<b>HZ DOPO</b>	05:00	02:00	02:30	03:00	02:00	01:30		16:00
<b>HZ ODPO</b>	01:00	01:00	01:30	02:00	02:00			07:30
<b>PLAV MIN</b>	01:00	02:00	03:00	04:00	03:00	01:30		14:30
<b>PLAV MIN DOPO</b>		120	90	120	120	90		09:00
<b>PLAV MIN ODPO</b>	60		90	120	60			05:30
<b>PLAV METRY</b>	3,000	6,000	7,400	10,000	3,246	3,600		33,246
<b>PLAV METRY DOPO</b>		6000	3400	4000	46	3600		17,046
<b>PLAV METRY ODPO</b>	3000		4000	6000	3200			16,200
<b>NOHY</b>	900	1,600	1,600	1,900		450		6,450
<b>NOHY DOPO</b>		1600	200	800		450		3,050
<b>NOHY ODPO</b>	900		1400	1100				3,400
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA</b>	05:00	01:00	01:00	01:00	01:00			09:00
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA DOPO</b>	300		60	60				07:00
<b>SUCHÁ PŘÍPRAVA ODPO</b>		60			60			02:00