

Tréninkový program VT SCM I.		20.-22.5.						
Út 20.	Příjezd a ubytování v hotelu X-bionic@ sphere v Šamoríně		800 rozplavat	0,8				
			4x(100R+100N+100TC)MZPK	1,2				
			12x100 K 1:30 PZ 1:40	1,2				
			8x25 lib ploutve á 25''	0,2				
			200 vyplavat	0,2				
3,6				3,6	60			
St 21.	400K-300Z-200P-100M 12x50N á 1' 12x50 R á 50'' 5x(25max+25+50max+50+75max+ 75+100max+200)MZPK+1xHZ 500 vypl (100N+100SC+100lib) šnor	1	400 rozplavat	0,4				
		1,2	200K+200Z+100K+100Z+50K+50 Z+4x25K-Z 8x100 PZ/K á 1:30	0,7				
			100 vypl	0,1				
		3	5x(100 int 10'' 50) max 3' 250 vypl	1				
		0,5	5x(50 int 10'' 50) max 500 vypl	1				
			5x(100 int 10'' 50) max 3' 250 vypl	1				
			4x(25START SKOK s obr.do 200 vypl	0,8				
		11,6	<i>posilovna individuálně</i>	5,7		5,9	240	120
		Čt 22.	400 rozplavat 3x(200 N,R,TC - 8x50s 1') 200 vypl 50+50+2x50+50+3x50+50+2x50+ 50+50+50 á 1:15 200 vyplavat 9x200 int 20'' Z-P, P-K, K-Z po 50 200 vyplavat	0,4	3x(100K+50Z+50P+100PZ)	0,9		
2	20x50R packy á 45''			1				
	800 TC M / Z ploutve			0,8				
0,7	20x50 R á 50''			1				
0,2	800 TC P / K ploutve			0,8				
1,8	4x(25START SKOK s obr.do 200 vypl							
0,2				0,8				
10,6	<i>posilovna individuálně</i>	5,3		5,3	240	120		
		11		14,8				
				25,8	540	240		

Celkem kilometry za týden

dny		trénin. jednotky		tréninkové hodiny		
zátěž	volno	voda	sucho	voda	sucho	rege
3	0	5	2	9	2	1