

Dny	Tr.jed.	Tr.hodiny		Km	
		voda	sucho		celkem
6	0	11	21,50	3,50	65,50
Po 20.04.	rozcvičení 200-300-200-300-200(200:K/Z-300:TK/NK/RK/TZ/NZ/RZ) 16x25Kšnorchl[35"] 8x100PZ/Z[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100PZ/K[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100PZ/Z[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100PZ/K[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) vypl400	6,0 km	rozcvičení,kruhový trénink - vlastní váha 200-300-200-300-200 (200:K/Z-300:TM/NM/M/TZ/NZ/ZI/TP/NP/P/TK/NK/K) 16x25šnorchl(2M/2K/2P/2K)[35"],vypl100 Test I: (1500-800-400-200-100)K[22'30",12',6',3'30"] vypl200,400NK,vypl100,400NZ,vypl100 4x(25pod vodou+25M/Ksprint)[1'30"]	6,5 km	08:00 10:00 16:00 18:00
Út 21.04.	rozcvičení 5x200(K/Z-NPZ-...) 16x25ploutve(1M/3Z/2M/2Z/3M/1Z/4M)[40"],50ZS 400Kfartlek(75-25max)[6'30"]-8x100(25Mposuv.zb.K/PZ)[2'] 400K(350-50max)[6'30"]-4x100(M-Z/Z/P-K/K)[2'] 400Kfartlek(75-25max)[6'30"]-8x100(25Mposuv.zb.K/PZ)[2'] 400K(350-50max)[6'30"]-4x100(M-Z/Z/P-K/K)[2'] vypl100, 4x25ploutve(M/K)sprint[45"] vypl(100-50scul-50-50scul-100)	6,0 km	15:00-16:00:FIT-CENTRUM(spining,trampolíny,cross-fit) 200-300-200-300-200(200:K/Z-300:TP/NP/P) 16x25šnorchl(2M~/2M)[35"] (200-300-400-500-2x600-500-400-300-200)K[3',4'30",6',7'15",8'30"] vypl100,400NPZ,vypl100 štafety(každý 100=po 25 M,Z,P,K) vypl400	6,7 km	08:00 10:00 17:00 19:00
St 22.04.	rozcvičení 200-300-200-300-200(200:K/Z-300:TK/NK/RK/TZ/NZ/RZ) 8x50Kšnorchl[1"] 8x100šnorchlRK/K[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 16x50M(4šnorchlploutve/4ploutve)[1']-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100šnorchlRK/K[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 16x50M(4šnorchlploutve/4ploutve)[1']-200Zpl(~min.6 po obrátkách) vypl400	6,0 km	rozcvičení,jednoručky,břícho izometrie 200-300-200-300-200 (200:K/Z-300:TM/NM/M/TZ/NZ/ZI/TP/NP/P/TK/NK/K) 8x50ploutve(M-Z/M-M-Z/Z/P-K/P/P-K/K)[1"],vypl200 Test II: 8x200PZ[4'30"] vypl200,6x100NK/NZ[2'] vypl400 viřivka	4,6 km	08:00 10:00 16:30 18:00
Čt 23.04.	08:30-09:30:FIT-CENTRUM(trampolíny) 5x200(K/Z-NPZ-...) 16x25ploutve(1M/3Z/2M/2Z/3M/1Z/4M)[40"],50ZS 400Kfartlek(150-50max)[6'30"]-4x200(50M(P)posuv.zb.K)[3'30"] 400Knegsplit[6'30"]-4x100(M-Z/P-K)[2'] 400Kfartlek(150-50max)[6'30"]-4x200(50M(P)posuv.zb.K)[3'30"] 400Knegsplit[6'30"]-4x100(M-Z/P-K)[2'] vypl100, 4x25ploutve(M/K)sprint[45"] vypl(100-50scul-50-50scul-100)	6,0 km	rozcvičení 200-300-200-300-200(200:K/Z-300:TP/NP/P) 16x25šnorchl(2M~/2M)[35"] (2x600-2x500-2x400-2x300-2x200)K[8'30",7'15",6',4'30",3'] vypl100,400NPZ,vypl100 štafety(každý 100=po 25 M,Z,P,K) vypl400	6,7 km	10:00 12:00 17:00 19:00
Pá 24.04.	rozcvičení 200-300-200-300-200(200:K/Z-300:TK/NK/RK/TZ/NZ/RZ) 16x25Kšnorchl[35"] 8x100PZ/Z[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100PZ/K[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100PZ/Z[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100PZ/K[1'45"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) vypl400	6,0 km	rozcvičení,kruhový trénink - vlastní váha 200-300-200-300-200 (200:K/Z-300:TM/NM/M/TZ/NZ/ZI/TP/NP/P/TK/NK/K) 16x25šnorchl(2M/2K/2P/2K)[35"],vypl100 Test III: 2x(8x(75+vypl25))K[2'],mezi vypl400 vypl200,400NK,vypl100,400NZ,vypl100 4x(25pod vodou+25M/Ksprint)[1'30"]	5,5 km	10:00 12:00 17:00 19:00
So 25.04.	rozcvičení 5x200(K/Z-NPZ-...) 16x25ploutve(1M/3Z/2M/2Z/3M/1Z/4M)[40"],vypl100 4x((4+1max)x50)K(5packy,5ploutve,5packyploutve,5šnorchl)[1'] vypl100,1500Kvláček vypl100, 4x100NM/NZ/NP/NK[2'30"] svižně vypl100, štafety(každý 400=po 25 4M,4Z,4P,4K) vypl(100-50scul-100-50scul-100)	5,5 km			08:00 10:00
Ne 26.04.					