

SCM Severní Morava Štúrovo
8.-14.5. 2016

Tréninková skupina - Libor KOHUT:

**Skupina středotrat'ari : Havlík Daniel, Červenka Jiří, Knittlová Rozálie, Horáková Denisa,
Wojáčzková Michaela, Hudcová Marika, Zdražilová Zoe
Kopřivová Věra**

Poznámky: Tc – tech. cvičení
i 30''- interval v 30 s
150 – 150 m plaváno svižně
25 – 25 m ostře
KH - kraul hypoxicky
100~ - vyplavání
N- nohy, R-ruce
MNPI – motýl nohy ploutve
KRH5-7 kraul ruce hypoxie (nádech na 5tý a 7tý záběr)
4' - interval v 4 minutách
VL - vlastní (1. plavecký způsob)
F – fártlek, **25** – ostře, **50** – svižně,
Mpyr-malá pyramida 500 (25D-50Z-75P- 100K-75P-50Z-25D)
Mpyr-malá pyramida 250 (25D-50Z-75P- 100K)
Vpyr- velká pyramida 800(50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D)
Vpyr- velká pyramida 500(50D-100Z-150P-200K)
Hyp. pod H₂O – hypoxie pod vodou
KKD – kraul kontrolované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)
Obr! – obrátky ostře
10/20~ - deset záběrů ostře + 20 záběru lekce

Neděle

I. fáze	II. fáze
příjezd	500R, 10x50K L-HL , S- 25 +25~ 10x150 L- 1N,1R, 50 S- 1TC,1TC, 25 +25~ 5x300 L- KH, S-Z PC 4x200 PZ (50 +150S...1D,2Z,3P,4K 8x100 K kr.PI- Obr! 1.5,2.7,3.9,4.11 kopu 200~
Celkem:	Celkem: 5 800 m

Pondělí

I. fáze	II. fáze
600R, 10 x 50KH5-7 6 x 300 PC 100KH/100Z/100KH á 30'', 400~PIN 13 x 100 i 1'30''(1.100M, 2.75M/25Z, 3.50M/50Z...13.100K) 400~ Z PI 1500 (25D/75K , 25Z/75K, 25P/75K) , 400~ Z PI	1200 vyplavání
Celkem: 6 200 m	Celkem: 1 200 m

Úterý

I. fáze	II. fáze
600 R 6x100 PZ (1. 2X25N+ 2x25R 2. 2x25+2x25 cvič 3. 2x25TC+2x25) 600Tc HL 4x(50N+50TC+50 stup.) 3x(400K 6“ 2x200 K NS 3“ 4x50 HL , 200~) 800 ~	500R, 16x50 PZ př. + 50 KH 8x100 PZ 10“ L-N, S-R 3x (200 PZ + 3x50PZ př. + 150~) 1000 PL K (znakaři Z) 15m H2O vlnění 200scull 4x25H + 25~ 800~
Celkem: 6 200 m	Celkem: 6 000 m

Středa

I. fáze	II. fáze
1200R (4x200- 1K + 1PZ) + 8x50PC 3x (3x100 + 2x50min. nádechů H 9) 2x (4x50 K PC 50“, 3x50 K d.z, 3x15 + ~ do 50) Prsaři 3x50 PC,2x50 d.z, 4x15 3x 35 + technika do 50 1“30“ 50 + 100 lib. ~ Ve druhé fázi 2x, 3x souhra 800K šn Pl	800R (200KR,2PZ,2Z,6x50K šn.) 5x200 KR6 15“ 12x100N 1.-3. KN, 4.-6. stupň. 100,100,100 8x100KHypox 1. H5/H7 2. po obr. 12 kopů 3. co nejdál bez nádechu 4. 25 bez +25 libo + 15 bez +libo 2x 800 Zkr PL. (15m H2O) 800 (25D +75K) 200 ~
Celkem: 5 400 m	Celkem: 5600 m

Čtvrtek

I. fáze	II. fáze
1200R (300K+4x50 stup. 3x100PZ+4x50 PZ př.+KH 300HL+4x50 stup.) N,R.TC 8x100 HL (3xN+1xR) 2x 3x 100K+50HL 2x100K+2x50 HL 1x100K+3x50 HL 300 ~ 4x25 kr. PL z vody +75 ~ 800 K šn	R-800 2x (150K+50(25D+25 ~) 150Z+50(25P+25 ~) 8x50 KH (L-5 S-7) 5x100Z PL (50N+50S) 5x100D PL (50N+50S) 800-400-200-100K 100 ~ 100-200-400-800 PZ PL 100 ~ 4x(50+150 ~) 200 ~
Celkem: 5 600 m	Celkem: 6 400 m

Pátek

I. fáze	II. fáze
400R 2x800 PZ, PAC TC KOMB. 3x (4x100HL STUP. 1.-4.+500VYPL.) 4x200 P-K VYPL.	1200 vyplavání
Celkem: 5 500 m	Celkem: 1 200 m

Sobota

I. fáze	II. fáze
400R 800 K (50N BEZ DESKY+150S) PZ 800 (50STUP.+50VYPL+50TC+50VYPL.) 800 HL	Odjezd
Celkem: 3 300 m	Celkem: 0 m

Celkem za týden:

Metrů : 58 400 m

Hodin : 20

Fází : 12