

SCM Severní Morava Štúrovo
8.-14.5. 2016

Tréninková skupina - Libor KOHUT:

**Skupina vytrvalci: Zavadová Tereza, Fadrná Tereza, Petřeková Veronika, Šolonková Kateřina,
Machalla Matyáš, Novák Robert**

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 kontrované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)
Obr! – obrátky ostře
10/20~ - deset záběrů ostře + 20 záběrů 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
600R, 8x50 TC K 10“ 8x50 N K 10“ 8x50 Z 10“ 3x (500K , 500 NS (300+ 200), 300 (200 + 100 dl..t) 800~	1000R (4x150K (50S.50,TC,50S) 4x100 PZ 8x100K L- KN, S-KR 12x50 1.-4 55“ 15x200 1. K ,2.NS,3. KR 8x100Z Pl ~
Celkem: 6 800 m	Celkem: 6 200 m

Středa

I. fáze	II. fáze
Závodní rozplav. 1800 4x 400K 1-4 stup. 8“ 800 PL Z (50 Z soup+ 50 Z 50N+50 Z) 200 scull 3x 600 (4x 150 KRG 3x200 K PC G 600 S d. Z.)	1200 R 20x50 KRG 5x200 Egg 200 Scull 1500 Test (800 K 12“ , 400 K 6“ , 200 K 3“ , 100 K) 200 ~ 800 ~ PL (4x50 Z , 2x100 D TC
Celkem: 6 200 m	Celkem: 5 900 m

Čtvrtek

I. fáze	II. fáze
R- 4x100 PZ 10“ 6x100 (50 HL Tc+50 K d.z 6x100K (25+25 ~) 4x100 Egg 100 Scull NS 400+400K 400+300 K 300+300 K 300+200 K 200+200 K 200+ 100 K 100+100 K 100 K 200 ~	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: 6 400 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