

Den	Motiv Dne	Dopoledne	Odpoledne	Poznámky
Po 27. 2.		ROZPLAVÁNÍ: 1000 m 400X, 12 x 50 PZ 10 s HLAVNÍ SET: <u>EN1</u> 4000 m 4 x 1000 1. 5 x 200 (150K,50Z) 15 s 2. 5 x 200 (100K,100Z) 15s 3. 5 x 200 (150Z,50K) 15 s 4. 4 x 250 stupňovaně 20 s TECHNIKA: 1000 m 20 x 50 M cvičení / vlnění (variacie, střídat polohy) 10 s SWIMDOWN: 400 m 200 sculling střídat polohy 200X <u>6,4 km</u>	ROZPLAVÁNÍ: 800 m 800X HLAVNÍ SET: <u>EN1 / TECHNIKA / NOHY</u> 4800 m 6 x 800 1. 4 x 200 K paže 15s 2. 4 x 200 K nohy 15 s 3. 4 x 200 K negativně 20 s 4. 800 PZ (100Mcv., 100M, 100Zcv., 100Z, 100Pcv.,100P, 100Kcv., 100K) 15 s 5. 8 x 100 PZ 10 s 6. 8 x 100 nohy (50Z nohy, 50 P nohy záda) 10 s SWIMDOWN: 600 m 200 sculling střídat polohy 400X <u>6,2 km</u>	
Út 28. 2.		ROZPLAVÁNÍ: 2000 m 800X 10 x 100 (50Z,50P) 10 s 200 sculling střídat polohy HLAVNÍ SET: <u>EN1 / TECHNIKA / NOHY</u> 4000 m 5 x 800 1. 4 x 200 Z paže 15s 2. 4 x 200 Z nohy 15 s 3. 2 x 400 K šnorchl 20 s 4. 2 x 400 K 20 s 5. 8 x 100 (50HZ,50K) 10 s SWIMDOWN: 400 m 400X <u>6,4 km</u>	ROZPLAVÁNÍ: 800 m 800X HLAVNÍ SET: <u>EN1 / TECHNIKA / NOHY</u> 4800 m 4 x 1200 1. 6 x 200 vlnění ploutve (50břicho, 50 záda, 50 Lbok, 50Pbok) 15s 2. 6 x 200 K paže (volitelně šnorchl, packy) 15 s 3. 6 x 200 K ploutve - 5 kopů při každém výjezdu 15 s 4. 6 x 200 K nohy 15 s SWIMDOWN: 600 m 200 sculling střídat polohy 400X <u>6,2 km</u>	
St 1. 3.		ROZPLAVÁNÍ: 1600 m 400X 3 x 200 K paže technika, kontrola záběru, délka / síla záběru ! 4 x 100 hypox 4 x 50 stupňovaně, dojezd ! posledních 6 záběrů max rychlost HLAVNÍ SET: <u>EN2</u> 2400 m 12 x 200 K 20 s (střední až maximální intenzita zatížení) SWIMDOWN: 2200 m 20 x 100Z 10 s 200 sculling střídat polohy <u>6,2 km</u>	ROZPLAVÁNÍ: 1400 m 400X 400 Z,P,K střídat po 50 4 x 100 M cvičení 4 x 50 HZ paže, prvních 6 záběrů max frekvenci / doplavit X HLAVNÍ SET: <u>EN1</u> 2000 m 20 x 100 10 s následovně: 5 x (50M,50Z / 50Z,50P / 50P,50K / 100K) NOHY: 1000 m 10 x 100 K nohy 5 - 10 s (volitelně šnorchl, upažení) SWIMDOWN: 200 m 200X <u>4,6 km</u>	
Čt 2. 3.		ROZPLAVÁNÍ: 1700 m 3 x (200K, 100PZ, 200K nohy) 4 x 50 K nohy, prvních 15 m max, doplavit lehce HLAVNÍ SET: <u>EN1</u> 3000 m 15 x 200 K,Z 15 s, ploutve 5 kopů za každou obrátkou TECHNIKA: 1700 m 10 x 150 HZ cvičení / prvky (50 M cvičení, 50 Z cvičení, 50 P cvičení) variabilita cvičení 200 sculling střídat polohy <u>6,4 km</u>	ROZPLAVÁNÍ: 1400 200X 200K nohy bez desky 9 x 50 (M,Z / Z,P / P,K) 5 s 400 hypox 3 x 50 stupňovaně HLAVNÍ SET: <u>SP-3 / TECHNIKA</u> 3600 6 x 50 M vlnění ploutve - prvních 15 m max, 35X 6 x 150 M vlnění ploutve (50 Pbok, 50 záda, 50 Lbok) 6 x 50 HZ - 5-7 m před obrátkou + obrátka odraz max, doplavit X 9 x 100 HZ (50cv./50 HZ) 6 x 50 K start, výjezd první 3 záběry max, doplavit X 9 x 100 K 10 s NOHY: 800 4 x 200K nohy 10 s SWIM DOWN: 200 200 sculling střídat polohy <u>6,0 km</u>	
Pá 3. 3.		ROZPLAVÁNÍ: 1600 800X střídat způsoby 4 x 100 hypoxicky 4 x 50 K stupňovaně 4 x 50 K obrátka + výjezd maximální rychlostí, doplavit volně HLAVNÍ SET: <u>EN3</u> 1500 m 15 x 100 K @2 SWIM DOWN: 10 x 100 Z 10 s NOHY: 8 x 100 HZ nohy 10 s 8 x 100 K nohy 10 s (volitelně šnorchl, střídat polohy) SWIM DOWN: 400 200 sculling střídat polohy 200 X <u>6,1 km</u>	ROZPLAVÁNÍ: 1400 400X 4 x 200 (100K nohy bez desky + 100 PZ) 10 s 4 x 50 K nebo M - 15 m maximální rychlostí, 35 doplavit volně HLAVNÍ SET: <u>EN1</u> 3200 1. 8 x 100 ploutve 25M!, 25Z, 50 vlnění záda 10 s 2. 4 x 200 (50P paže , 150 K paže) 15 s 3. 4 x 200 ploutve (25M!, 75Z, 100 M vlnění (50Pbok, 50 Lbok) 15 s 4. 4 x 200 šnorchl ploutve (75 vlnění břicho upažení, 125 K kontrola délka / síla záběru) 15 s SWIM DOWN: 600 200 sculling 400X <u>5,2 km</u>	

Den	Motiv Dne	Dopoledne	Odpoledne	Poznámky
So 4.3.		ROZPLAVÁNÍ: 800 500X, 4 x (25 vlnění pod vodou, 25 X) i 15, 100 X TECHNIKA: 1200 6 x (75 HZ nohy, 25 vlnění záda, 50 HZ cvičení, 50 VZ technika) 20 s SWIM DOWN: 400 400X <u>2,4 km</u>		
Ne 5.3.				

	po	út	st	čt	pá	so	ne	Celkem
	27. 2.	28. 2.	1. 3.	2. 3.	3. 3.	4. 3.	5. 3.	
DZ								
JZ VODA								
JZ SUCHO								
ZÁVODY								
STARTY								
NEMOC								
ZO								
VOLNO								
HZ CELKEM	05:00	05:00	04:30	05:00	04:30	02:00		26:00
HZ CELKEM DOPO	03:00	02:00	02:00	02:00	02:00	01:00		12:00
HZ CELKEM ODPO	02:00	03:00	02:30	03:00	02:30	01:00		14:00
HZ VODA	04:00	04:00	03:30	04:00	03:30	01:00		20:00
HZ VODA DOPO	02:00	02:00	02:00	02:00	02:00	01:00		11:00
HZ VODA ODPO	02:00	02:00	01:30	02:00	01:30			09:00
KM CELKEM	12 600	12 600	10 800	12 400	11 300	2 400		62 100
KM CELKEM DOPO	6 400	6 400	6 200	6 400	6 100	2 400		33 900
KM CELKEM ODPO	6 200	6 200	4 600	6 000	5 200			28 200
NOHY	1 600	3 200	1 000	2 700	3 100	600		12 200
NOHY DOPO		800		800	1 600	600		3 800
NOHY ODPO	1 600	2 400	1 000	1 900	1 500			8 400
TECHNIKA								
TECHNIKA DOPO								
TECHNIKA ODPO								
HZ SUCHO	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00	01:00		06:00
HZ SUCHO DOPO	01:00							01:00
HZ SUCHO ODPO		01:00	01:00	01:00	01:00	01:00		05:00