

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK
Aerobní kapacita Síla	Regenerace	Regenerace Síla	Aerobní kapacita Závodní tempo	Aerobní kapacita Aer/an vytrvalost Síla
En-1+ (1,500 m) efektivita záběru Sp-3 (800 m) asistenční m.	Program podle J. Strnada	Rec (2,000 m) Sp-3 (800 m) rezistentní m.	En-1+ (1,500 m) efektivita záběru RP (1,200 m)	Sp-3 (800 m) asistenční m. En-1, En-2 & En-3 (2,000 m)
= 5,000 m	= 3,000 m posilovna po tréninku (zpevňovací cvičení)	= 4,000 m posilovna po tréninku (zpevňovací cvičení)	= 6,000 m	= 6,000 m
Aerobní kapacita Rychlost	Aerobní kapacita Síla Závodní tempo	Aerobní kapacita Síla	Aerobní kapacita Síla	
En-1 (2,000 m) dechové cvičení Sp-2 (800 m)	Sp-3 (800 m) En-1+ (1,500 m) efektivita záběru RP (1,200 m)	En-1 (2,000 m) dechové cvičení Sp-2 (800 m)	En-1 (2,000 m) dechové cvičení Sp-3 (800 m)	
= 5,000 m	= 6,000 m	= 6,000 m	= 5,000 m posilovna před tréninkem (zpevňovací cvičení)	= 50 km

Pondělí 14. března 2016, 8:30 - 10:30

Rozplavání (1,400 m)

8x50m K stup #5-8 @ :55

400m Pz (50m N, 50m cv)

4x150m Kpl+šn (50m N, 50m cv, 50m S) @ 2:45

Rozjížděcí motiv Pz (1,600 m)

8x200m Pz, i15s následovně:

#1: 50m N, 150m S

#2: 50m S, 50m N, 100m S

#3: 100m S, 50m N, 50m S

#4: 150m S, 50m N

Dechové cvičení K (1,200 m)

12x100m K @ 1:45 následovně:

#1-4: po 50m H libo-3 / H3-5 / H5-7 / H7-9

#5-8: s ploutvema, po 100m 6-9-12-15 kopů vlnit po odrazech

#9-12: s pac dýchat libovolně/lungbuster

Sprinty, počáteční rychlost (700 m)

4x(50m PzN, Xx15m Pz!, do 50m volně, vše @ 1:15)

#1: 1x15m!

#2: 2x15m!

#3: 3x15m!

#4: 4x15m (s pl)!

Vyplavání (200 m)

200m libovolně S

celkem = 5,100 m

Pondělí 14. března 2016, 15:00 - 17:00

Rozplavání (1,200 m)

600m (100m Kneg, 100m libovolně ne S),
6x100m Pz, i15s následovně:
#1: 2x25m N, 2x25m S
#2: 2x25m R, 2x25m S
#3: 2x25m cv, 2x25m S

Rozjížděcí motiv (1,200 / 1,400 m)

Eva, Petr

4x150m (50m P+N, 50m PN+2, 50m PN+1) @ 3:00

4x100m (50m PN+0, 50m PR+vl) @ 2:00

4x50m (25m PR+KN, 25m P) @ 1:10

Lucka, Matěj, Josef, David

3x200m KN @ 3:45

6x100m KR stup #1-3 @ 1:35

Technika, efektivita (1,000 / 1,200 m)

2x následující série:

#1: 2x100m KR @ 1:45

#2: 100m (25m sc+P, 25m P) @ 2:00

#3: 4x50m P minimum záběrů a se stejným počtem
stup do minimax @ 1:10

3x následující série se šn:

#1: 150m K (50m 3b, 50m 3ž, 50m S) @ 3:00

#2: 3x50m K pěsti @ :50, poslední @ 1:10

#3: 2x50m K minimax stup po sériích 1-4 @ 1:00

Sprinty, počáteční rychlost (1,500 m)

4x25m M/P/K!, 25m volně @ 1:30

6x50m N/R/cv/S, i15s

6x25m MN/PN/KN!, 25m volně @ 1:45

6x50m N/R/cv/S, i15s

8x25m M/P/K! se startem, 25m volně @ 2:00

Vyplavání (600 m)

6x100m Kšn, i15s

6x100m s pl (50m cv, 50m S)

celkem = 5,500 / 5,900 m

Úterý 15. března 2016, 15:00 - 17:00

Rozplavání (1,200 m)

4x200m (100m Pz, 100m K), Pz stup 1-4, K rovnoměrně; i20s
8x50m Kpac #1-4: @ 1:00, #5-8: @ :55/:50/:45

Rozjížděcí motiv (1,000 / 1,200 m)

Evča, Petr

3x100m P @ 2:00 následovně:

#1: 50m P+N, 50m PN+4

#2: 50m P+2N, 50m PN+4

#3: 50m P+3N, 50m PN+4

400m (50m PN+2, 50m P), i20s

3x100m P @ 2:00 následovně:

#1: 50m PN+0, 50m P+N

#2: 50m PN+0, 50m P+2N

#3: 50m PN+0, 50m P+3N

2x50m P technicky, i20s

Lucka, Matěj, Pepa, David

3x(3x100m MN/KN, 2x50m K bez dechu / Lu 25m M
bez dechu, 25m K H5):

#1: 2:00 / 1:00

#2: 1:55 / 1:00

#3: 1:50 / 1:00

Technika, efektivita (900 / 1,100 m)

2x následující série:

#1: 3x50m Ppac @ 1:10

#2: 2x50m P, držet počet záběrů @ 1:10

#3: 4x15m Pl, do 50m volně @ 1:15

2x následující série:

#1: 4x50m Kpac @ :50

#2: 3x50m K, držet počet záběrů @ :50

Lu 25m M, 25m K

#3: 4x15m Kl, do 50m volně @ 1:10

Závodní tempo (1,200 m)

3x následující série, ve druhé sérii 2x100m, ve třetí 3x:

#1: 35m se startem jako rozjezd 100m, do 50m doplavit technicky @ 1:30

#2: 50m závodním tempem druhé 50m pro cíl na 100m @ 1:30

#3: 100m libovolně @ 4:00

	Mates	Pepa	Lucka	Bárt	Evča
#1	:17.3 / :26.6	:17.1 / :26.6	:19.7 / :30.8	:22.8 / :33.5	:25.6 / :38.8
#2	:17.4 / :26.6	:17.9 / nemá	:19.9 / :30.7	:21.2 / 33.2	:25.2 / :37.2
	:17.3 / :26.8	:17.7 / :26.8	:19.7 / :30.3	:21.7 / :33.7	:24.6 / :37.1
#3	:17.0 / :27.1	:17.6 / :26.3	:19.5 / :29.5	:21.2 / :33.6	:24.6 / :37.8
	:17.2 / :26.5	:17.4 / :26.4	:19.3 / :29.8	:22.2 / :35.0	:24.0 / :37.1
	:17.3 / :26.5	:17.1 / :26.1	:19.0 / :29.1	:21.1 / :32.5	:23.9 / :37.2

Vyplavání (1,000 m)

8x50m sestupně 1-4, i15s
4x150m libo, po 50m N/cv/S, i20s

celkem = 5,300 / 5,700 m

Středa 16. března 2016, 08:30 - 10:30

Rozplavání (1,000 m)

400m Kpl+šn @ 6:00
12x50m, i10s následovně:
#1-3: Pz přechody
#4-6: 25m sc, 25m S silný záběr

Regenerační motiv (1,800 m)

2x následující série, všude i20s:
Lu+Pe+Da+Ma = Z; Ev+Bá = K
#1: 300m (150m N, 150m S)
#2: 200m (75m cv, 75m S)
#3: 100m S stup kam až chceš
4x150m Pz, hlavním způsobem vždy 75m (Lu=K), i20s

Nenápadně sprintů (1,100 m)

3x následující série, i před sprintama 30s, po sérii 15s:
#1: 100m cv/N/R/sc/S
#2: 2x15m s pac!
4x100m KNbok se šn (Ma+Pe+Da)/MN (Lu)/PN +4/+2/+0/+0 (Ev+Bá)
50m Npl! @ 3:00
50m N!

	Mates	Pepa	Lucka	Bárt	Evča (PR+vl)
pl	:25.0	:25.3	:29.5	:39.2	:35.3
bez	:35.6	:37.5	:36.3:	:38.2	jáj, to jsem už zapoměl./

Vyplavání (300 m)

300m libovolně

celkem = všichni 4,200 m, aby se nehádali

Středa 15. března 2016, 17:00 - 19:00

Rozplavání (1,200 m)

4x150m (50m K, 50m líbo ne S, 50m K / Bá+Ev P), i15s
4x100m KNpl / Bá+Ev s pl (50m PR+vl, 50m PR+KN), i15s
4x15m s panákem!, do 50m volně, i30s

Rozjížděcí motiv (900 / 1,000 m)

Evík, Petr

5x100m P @ 2:00 následovně:

#1: P

#2: P+N

#3: P+2N

#4: P+3N

#5: P+4N

8x50m P @ 1:10 takto:

#1+2: 25m pv, 25m P technicky

#3+4: 25m pv +1 záb, do 50m P technicky

#5+6: 25m pv +2 záb, do 50m P technicky

#7+8: 25m pv +3 záb, do 50m P technicky

Lucka, Mates, Josef, Dejv

6x100m K @ 1:40 následovně:

#1: H3-5-7-9 (bombaráci) / 3-5-3-7 (bombaračka)

#2: lungbuster

8x50m s pl @ 1:10 takto:

#1+2: 25m vl pv, 25m K technicky

#3+4: 25m vl pv +2 kopy, do 50m K technicky

#5+6: 25m vl pv +4 kopy, do 50m K technicky

#7+8: 25m vl pv +4 kopy, do 50m K technicky

Sprinty (900 m)

3x(6x15m se st, zpět doplavat @ :50, 100m volně @3:00)

s tímto úkolem před každým sprintem:

#1: vertikální nohy 10s!

#2: 20s statická apnoe

#3: 6x max výskok

Aerobní kapacita (2,400 m)

24x100m následovně:

#1: 3x100m P @ 1:50

#2: 2x100m (50m P, 50m K) @ 1:45

#3: 100m K @ 1:40

24x100m K následovně:

#1-4: KN @ 1:50

#5-8: KR @ 1:40

#9-12: K @ 1:30 (Lu 50m M, 50m K @ 1:40???)

Vyplavání (200 m)

200m Pz (25m sc, 25m S)

celkem = 5,600 / 5,700 m

Čtvrtek 17. března 2016, 08:30 - 10:30

Rozplavání (1,600 m)

400m (100m K neg, 50m ne K), i20s
2x200m (50m N, 50m S), i20s
4x100m (75m cv, 25m stup do závodního dohmatu), i20s
8x50m (20m obrl, do 50m volně) @ 1:30

Efektivita záběru (1,500 / 1,800 m)

Přenést šnorchly!.)	5x100m KN následovně: #1: @ 2:00 #2: @ 1:55 #3-5: @ 1:50
300m PN+4, 3x50m P @ 1:10, #1+2: pac, #3: bez	4x50m Kpac, silný záběr @ :55
300m Pšn (25m zátahy, 25m špičky), 4x50m P @ 1:05, #1+2: pac, #3+4: bez	4x100m KN následovně: #1: @ 1:55 #2-4: @ 1:50
300m PN (100m +2, 50m +0), 5x50m P @ 1:00, #1+2: pac, #3-5: bez	4x50m Kpac, silný záběr @ :50 3x100m KN @ 1:50 4x50m Kpac, silný záběr @ :45

Závodní tempo (1,500 m)

3x následující série:
#1: 3x30m!, do 50m technicky dokonale @ 2:30
#2: 150m K/Z @ 4:00
4x50m K v tempu 2.50m na 100m; po každém úseku 100m libo @ 3:30

	Mates	Pepa	Lucka	Bárt	Evča
#1	:13.8-:13.9-:13.9	:14.1-:13.8-:13.5	:17.0-:16.8-:17.0	:17.7-:17.8-:17.5	:20.6-:20.8-:20.9
#2	:14.1-:14.2-:14.2	:14.0-:14.3-:13.8	:16.6-:16.5-:16.7	:18.0-:18.2-:17.6	:20.6-:20.3-:20.3
#3	loket	:13.7-:13.9-:13.6	:16.7-:16.5-:16.8	:17.1-:17.2-:16.8	:20.6-:20.4-:19.9
4x50m	loket	:25.8/:25.5/ :25.2/:24.8	:29.3/:29.5/ :29.2/:29.0	:33.7/:34.0/ :33.5/:36.0	:36.7/:35.8/ :35.2/:35.3

Vyplavání (900 m)

3x následující série:
#1: 3x50m K sestupně do zotavení po sériích 1-3, i15s
#2: 150m (50m S, 50m N, 50m S)

celkem = 5,500 / 5,800 m

Čtvrtek 17. března 2016, 15:00 - 17:00

Rozplavání (1,200 m)

8x50m Kšn, Nbok nebo 3b, i15s
400m (100m K, 100m N), každá 100m neg
4x100m Pz, vždy jeden zp N/R/cv/S

Rozjížděcí motiv (1,950 / 2,250 m)

Evík, Petr

3x následující série:

#1: 200m PN @ 3:45, po sériích +4/+2/+0

#2: 3x100m P stup 1-3 @ 1:50 (ve druhé sérii 4x stup
1-3+4+5)

#3: 100m KR @ 2:00

Lucka, Mates, Josef, Dejev

5x50m M @ 1:00,

100m K @ 1:35,

4x50m M @ 1:00,

2x100m K, dýchat na 5 @ 1:35,

3x50m M @ 1:00,

3x100m K stup 1-3 @ 1:35,

2x50m M @ 1:00,

4x100m K stup 1-3+4 @ 1:35,

1x50m M @ 1:00,

5x100m K stup 1-3+4+5 @ 1:35

Sprinty (1,300 m)

6x15m se startem na reakci, zpět volně @ 1:00

300m N/R

6x30m (15m!-obrátko-15m!) @ 2:00

300m cv/S

6x15m dohmat!; 15m volně @ 1:30

Vyplavání (150 m)

celkem = 5,500 / 5,900 m

Pátek 18. března 2016, 8:30 - 10:30

Rozplavání (2,100 / 2,200 m)

12x100m následovně:

#1: libo N/cv/R/... @ 2:00

#2: K neg @ 1:40

#3: Pz stup 1-4 @ 1:50

4x150m (50m P, 50m P+N, 50m PN) @ 2:45

6x50m P (25m cv na přenos, 25m S) @ 1:15

600m N (100m K, 50m M) @ 10:30

8x50m N stup 1-4 @ 1:00 takto:

#1-4: MN

#5-8: KN

Rozjížděcí motiv (1,950 / 2,250 m)

Evík, Petr

3x následující série:

#1: 200m PN @ 3:45, po sériích +4/+2/+0

#2: 3x100m P stup 1-3 @ 1:50 (ve druhé sérii 4x stup
1-3+4+5)

#3: 100m KR @ 2:00

Lucka, Mates, Josef, Dejev

5x50m M @ 1:00,

100m K @ 1:35,

4x50m M @ 1:00,

2x100m K, dýchat na 5 @ 1:35,

3x50m M @ 1:00,

3x100m K stup 1-3 @ 1:35,

2x50m M @ 1:00,

4x100m K stup 1-3+4 @ 1:35,

1x50m M @ 1:00,

5x100m K stup 1-3+4+5 @ 1:35

Sprinty (1,300 m)

6x15m se startem na reakci, zpět volně @ 1:00

300m N/R

6x30m (15m!-obrátko-15m!) @ 2:00

300m cv/S

6x15m dohmat!; 15m volně @ 1:30

Vyplavání (150 m)

celkem = 5,500 / 5,900 m
