



úterý, 9.2. dopoledne	1000 rozpl.		1 000
	5x(400 K, 2x200 HZ, 2x50 X) 5:30, 2:50/3:20, 1'/14:30		4 500
	poslední 2 série packy		
	10x100 N HZ 1:40-1:55 kromě P s ploutvemi		1 000
	500 X		500
úterý, 9.2. odpoledne	1000 rozpl.		1 000
	6x(200 K, 100 Z) 2:50, 1:40 K La2, Z svižně	neprsaři	1 800
	12x(100 K, 50 P) 1:25, 50" K La2, P svižněji	prsaři	
	600 PZ TC		600
	2x(8x50 N HZ, 6x50 R HZp, 4x50 HZ TC) 1', 50"-1', 1'/18'		1 800
	8x(50 HZ 2.50 PB100, 25 vlnění PV MAX + 25 X, 100 K TC) 50"/4:30	neprsaři	1 600
	8x(50 HZ 2.50 PB100, 15 HZ MAX + 35 X, 100 K TC) 50"/4:30	prsaři	
	200 X		200
			7 000
středa, 10.2. dopoledne	1000 X		1 000
	5x(400 PZ TC 6:30		
	6x50 N HZ 1'		
	4x50 Rp HZ 1'		
	<b>100 HZ TC druhá padesátka ostře) 2:30</b>		5 000
	16x50 vlnění s ploutvemi, různé polohy, pod vodou i na hladině 50"		800
	200 X		200
			7 000
středa, 10.2. odpoledne	1000 X		1 000
	4x(200 K, <b>100 HZ 90% PB100</b> , 200 K, <b>50 HZ 95% PB100</b> , 150 X)	K na La2	2 800
	2:50, 2', 3', 1'/13'		
	20x50 N HZ 1' v každé 3. 25m ostře		1 000
	500 K HY3,5,3,7 po 50m		500
	16x( <b>25 HZ ostře</b> + 25 X) 50"	prům PB100	800
	400 X		400
			6 500
čtvrtek, 11.2. dopoledne	1000 X		1 000
	6x400 K 5:20	La2-3	2 400
	8x100 N HZ 1:50		800
	6x200 Zp 2:50 nebo Kp 2:45		1 200
	500 střídat 50 Z soupaž + 50 M TC		500
	12x100 Kpl+š 1:20		1 200
	400 X		400

čtvrtek, 11.2. odpoledne	volno			
				0
pátek, 12.2. dopoledne	600 X		600	
	16x50 PZ 55" á50		800	
	5x400 K 5:20	rovnoměrně, La3	2 000	
	8x50 jiný 1' lehce nebo jako TC		400	
	5x300 Kp 4:10	rovnoměrně, La3	1 500	
	8x50 N HZ (jiné než K) 1:05		400	
	5x200 Kpl 2:35	rovnoměrně	1 000	
	400 X		400	
			7 100	
pátek, 12.2. odpoledne	800 X		800	
	16x100 PZ 1:40		1 600	
	4x(150 Z + 50 P) 3:20		800	
	4x(50 Z + 150 P) 3:40		800	
	4x(200 K, 100 K, 50 HZ, 50 HZ) 3:00, 1:35, 50-55"/13'		1 600	
	800 X ploutve+packy lehce		800	
	8x(15 vlnění pod vodou MAX + 30 X + 5 vlnění pod vodou MAXMAX!) 1:20		400	
	200 X		200	
			7 000	
sobota, 13.2. dopoledne	400 X, 200 N HZ, 400 R HZ, prsaři N a R opačně		1 000	
	16x50 PZ 55" á50 v opačném pořadí		800	
	3x(400 K, 8x100 HZp, 4x50 N Mpl) 5:30, 1:40-1:55, 1/24'		4 200	
	1200 X		1 200	
				7 200
sobota, 13.2. odpoledne	600 X, 3x100 N HZ, 200 PZ i15"		1 000	
	2x(4x50 N HZ, 200 X) 1' 20m ostře		1 500	
	4x(50 HZ ostře + 50 X) 1:50, 300 HZ TC	PB200+4"	500	
	3x100 HZ 1:50, 200 HZ TC 3:40	PB200+3"	500	
	2x100 HZ 1:50, 300 HZ TC 5:30	PB200+2"	500	
	1x100 HZ 1:50, 400 HZ TC 7:20	PB200	500	
	1x100 HZ 1:50, 100 HZ TC 1:50	PB200+6"	200	
	2x(50 HZ ostře + 50 X), 200 HZ TC	PB200-1"	400	
	3x(50 HZ ostře + 50 X) 1:50, 300 HZ TC 5:30	PB200-2"	600	
	500 X		500	
			6 200	





pátek, 19.2. odpoledne	800 X		800
	3x(200 N HZ, 4x(25 M/K na nádech + 25 X), 100 X) 4', 1'/11'		1 800
	<b>15x100 Kp ... 5x1:30 La2, 4x1:45 La3, 3x2' La4, 2x2:15 La4+, 1x submax</b>		1 500
	800 X, TC, N lehce		800
	3x(6x(25 HZp ostře + 25 X), 200 X) 1:10/12'		1 500
	300 X		300
			<b>6 700</b>
sobota, 20.2. dopoledne	800 X		800
	12x50 N HZ 1' á3. 25 ostře, 300 HZ TC		600
	<b>4x200 K 3:20, začít 75% PB200, každá další 2x split 100m, 200 X</b>		1 000
	12x50 Rp HZ 1' á2. 25 ostře, prsaří 10x v 1:10		600
	300 PZ TC		300
	<b>8x100 HZpl 2', začít 80% PB100, progres</b>		800
	<b>Martina: 8x50 P 2' začít 90% PB200, progres</b>		
	<b>Bart: 3x(3x(25 P + 25 X), 50 X) 1'/5'</b>		
800 K/Z/P lehce do 14', 300 X		1 100	
			<b>5 200</b>
sobota, 20.2. odpoledne	1000 X, 6x30" vertikální kopy s medic		1 000
	3x(200 K + 100 HZ) 4:45		900
	<b>6x15 N HZ MAX s návratem 1', Síma s ponožkama</b>		200
	3x(200 Kp + 100 HZp) 4:45		900
	<b>6x10 HZ akcelerace z klidu s návratem 1'</b>		100
	3x(200 Kpl + 100 HZ pl) 4:30-4:45		900
	10x50 M TC 1' min. počet záběrů		500
	12x100 Z, P, K á100 1:45, 1:50, 1:35		1 200
	300 X		300
			<b>6 000</b>
neděle, 21.2.	volno		
pondělí, 22.2. dopoledne	600 X, 8x(25 PZ + 25 X) 1'		1 000
	2x(6x50 K 50", 200 N HZ 4', 6x50 HZp progres 1'-1:10, 100-200 X)		2 000
	3x300 Kšn, Kpl, Kdoj i30"	La2	900
	2x(200 PZ 3:30, 5-6x100 HZ 1:30-2' progres, 100 X)	80% PB200 prog	1 800
	300 X		300

pondělí, 22.2. odpoledne	800 X		800
	12x50 1' ... 25 M + 30X, 35 X + 15 M, 25 M + 25 X		600
	2x(50 K, 50 X, 200 P TC, 25 Kp + 75 X, 200 N PZ) 1', 1', 3:30, 2', 4:30	K MAX	1 200
	4x200 HZ TC, HZ, N HZ, HZpl i30"		800
	400 vlnění bez desky, různé polohy / M TC, 3x100 R M/ M TC, 4x50 M / M TC i 30", 100 X		1 000
	3x(2x50 HZ 1:15, 400 II způsob, N, R)	95-100% PB100	1 500
	2. série packy		
			5 900
úterý, 23.2. dopoledne	1000 X		1 000
	16x50 N HZ 1:05 každá 3. zrychlovaně, každá 6. svižně		800
	15x100 K 1:30, 100 X	La2	1 600
	600 N Mpl bez desky, různé polohy		600
	Síma: 5x(150 Z, 100 PZ, 50 Z) i20"		1 500
	prsaři: 10x(25 P + 10 X + 30 P + 25 X) 2' sprint + nácvik rychlé obrátky		
	500 X		500
		6 000	
úterý, 23.2. odpoledne	volno		
			0
středa, 24.2. dopoledne	800 X		800
	8x(25 M ostře + 75 X) 1:50		800
	400 N HZ fartlek		400
	8x(25 vlnění pod vodou ostře + 25 X)		400
	15x200 K 2:45 ... 5xK, 5xKp, 5xKpl	La3	3 000
	100 X		100
	8x(25 vlnění pod vodou ostře + 25 X)		400
	200 X		200
		6 100	
středa, 24.2. odpoledne	600 X		600
	12x50 N HZ 1' u sudých 25 svižně		600
	8x100 HZ 1:40-1:55, 200 X progres, prsaři 1xK, 1xP, prsa progres	PB200+18"	1 000
	10x100 N PZ, PZ 2', 1:45		1 000
	8x(75 HZ + 25 X) 1:50-2', 200 X progres, prsaři 1xK, 1xP, prsa progres	PB200+12"	1 000
	500 Kš 300 Kš+pl, 200 Kpl	La2	1 000
	8x50 HZp 55"-1' prsaři 6x progres	PB200+6"	400
	400 X		400
		6 000	
		6 000	

čtvrtek, 25.2. dopoledne	volno			
				0
čtvrtek, 25.2. odpoledne	800 X		800	
	20x50 PZ, 4x55", 4x1', 4x55", 4x1', 4x50"		1 000	
	8x50 HZ TC 1:10	pomůcky	400	
	3x(3x50 HZ, 250 X, TC, Z soup) 1:15/9'	HZ MAX	1 200	
	3x500 K, Zpl, P i30"	K La2	1 500	
	2x(3x50 HZp, 250 X, TC, Z soup) 1:30/10'	HZ MAX	800	
	300 X		300	
				6 000
pátek, 26.2. dopoledne	2000 rozpl.		2 000	
	laktátový test		2 000	
	1000 vyplavání		1 000	
				5 000
pátek, 26.2. odpoledne	1000 X		1 000	
	5x200 R, N, R, N, TC HZ i20"		1 000	
	10x100 Kpl, Zpl 1:25, 1:35		1 000	
	200 X		200	
	5x(100 PZ, 2x50 HZ ostře, 2x(25 HZ ostře + 25 X), 100 X) 1:45, 1:15/9'	souhra PB200	2 000	
	střídat po sérii souhru, TC, souhru pck, TC, souhru			
	Síma: 5x(50 Z ponožky, 50 Z, 25 Zp+75 X, 100 PZ, 100 X) 1:15			
	300 X		300	
			5 500	

197 500