

'LAVEC

# JENŮV ŽEFL

ILOVÁNÍ 4x1' (40 se'belu) i'1' VASE 10

POSILOVÁNÍ 30' kompenzace mlc.

DEN SOBOTA 8.2

DEN NEDELE 9.2 THAJSKO

TRÉNINK V THAJSKO

TRÉNINK 10 - 12<sup>30</sup>

RAHO PŘILET

ploube: 15x150 - 5 - nauka  
5x (100 + 50)  
5x 10

12x 50 m / 50" 32, 1K, 28, 2K, 1Z, 3K  
10x 25 m SWORCELL, ploube i doplu  
12-50 NAUUKY 15"

3x ( 6-50DN 1M 15"  
3x 100K ↑ 15" D15/LA9,5  
3x 100K 15" 1:34.6 / 105  
1000 3h 20 min  
~ 400

6.6 / 130'

odpo 19<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup>

libo, blady, nepřestí 2. neš do vody  
pauze 4x 1' (40 se'belu) i'1'  
na VASE

1.3 ploube  
4x 1K, 4x 50 K uic' / udovuc, p'ubet  
3x 100K, 4x 10 Z koupen  
(100 PR + M) 100 D uic: 3L, 2P, 2L, 2P, 1P

1x (3x 400 i 20", 6x 10 uic' adnholu)  
2. série I

3x } 2x 100 DN i 25 doplu  
3x 100 M) ploube, M  
6x 10 D uic'.  
3L, 2P / 3L, 1P / 1L, 2P / 2, 1P, 0K /  
2, 1L, 1P, 0K  
100 - 100 bod, 100 vada  
po sérii

ve 3 sérii jsou ustihli  
civni

NÁMKY

6.1 / 90'

## odpoledne

cviceni pod dohledem 20  
sebebilitec. pred. Pcho CE

1.4 ploube libo, 8x 100 PR + M / 2  
ploube

8x 50 3 M 10 15"  
~ 300

me prijim jako hrou 1.0 / 4

ILOVANÍ posilovací program 2, 30'

POSILOVÁNÍ kompenzační cvičení 30'

DEN PONDĚLÍ 8.2

DEN ÚTERY 9.2

TRÉNINK 10 - 13

TRÉNINK 10 - 12<sup>30</sup>

A 4x 100 ploube, 3x ploube  
3x 100 W ploube, 2x 100 W kopl  
2x 100 RP + M

ploube A 8x 100 k/2, 12x 50 RP+M / Z, k  
4x 50 D uic L, P, ohi

B x 50 K / 45" → ot lehlí po sířevu

■ Ci: 10x 50 / 50" + 3x 100 / 1.20 + 1x 200 Ci

3x { 4x 50 D / 1' ploube  
krcit hopy dolú  
100 D uic pr.

H: 12 x (150) k/2 (predel) + 15 ~

16x 25 D ploube W, SW, pulkoy i doplar  
3x 100 libo lehu

3x 300 K / 3' v ED (2: 18.3 - 16.5 - 15.6  
100 : 15 skull + K uic. 1: 17.8 - 17.0 - 16.3  
2: 18.3 - 15.6 - 14.5

24x 100 k : 15" 5x + 2x W  
5x + 3x W  
4x + 4x W

4x 10 D / k / 1:10 sířevu u 1: 27.4 - 28.1  
2: 29.6 - 28.0 - 24.4 - 21.0

φ 1:06.7 a 1:26.4  
φ 1:06.0 a 1:36.5  
φ 1:06.6 a 1:35.6 / LA 3.3  
~ 0.4

100 M per jako 2x 100 15" 3) Ci  
1) 50 W bod + 10 W 18.6 - 27.0  
2) 10 W bod + 10 W 28.6 - 26.9

6.6 / 120'

200 ~

7.0 / 130'

posilovací program 2 30'

Odpoledne  
volno

Odpoledne

kompenzační cvičení 30'

ploube A 300, 100 W, 200, 100 W, 100, 100 W  
4x 50 RP + M  
6x 50 Z / 2 foupca  
4x 10 D uic - 02, 3T / L, P, ohi

houkolni motu

10x 300 k : 20"  
J: 28.5 - 26.3 - 25.8 - 26.3 - 26.1 - 27.4 - 27.9  
J: 29.5 - 29.1 - 20.7 LA1' = 3.0 LA2' = 5.3 22  
φ J: 27.8  
⇒ φ 1:09.25  
LA 3' = 2.8 LA 5' 2.9

1000 ~

5.6 / 120'

LOVÁNÍ program 2.3 30'  
kompenzační cvičení 30'

POSILOVÁNÍ

DEN ~~STŘEDA~~  
STŘEDA 10.2  
10-13

DEN ČTVRTEK 11.2

TRÉNINK 18-10<sup>h</sup>

Δ ploukve 1K, 10x50Z, 2K, 8x10Z  
6x50 RT+MD pl.  
6x10 Druč pl:  $\frac{L_{1P} + o_{1e}}{2x} / \frac{L_{1P} + o_{1e}}{2x} / \frac{L_{1P} + o_{1e}}{1x}$   
10 = 15MD + 22 v + 3zab + 10MD + dopln 100

RAVO

plénoveni volno

yht ne motokód a Be'ou do  
Teskla

40x10  
KOZATANI VASA + 10x100K / 1.30 + 2x100M / 1:10  
KOZATANI VASA + 8x100K / 1.25 + 4x100M / 1:10

Odpovědi

KOZATANI VASA + 6x100K / 1:20 + 6x100M / 1:10  
20.1  
6x50 Druč : 6lopi + 4zab.  
20.7

- 1) 600 (1 + 10Druč + 1 + 10M)
- 2) (300, 200M, 300M i 20") K, Z, K
- 3) (4x50 Druč i 20", 100M i 10")
- 1) nulle v uper dnu pod loby a z toho Druč plav 2x Druč + 25n
- 2) 6lopi + 12 + 5 + 1 + ... + 2 + 1 + 1lopi + 12
- 3) 2 + 10e + 10T + 10e
- 4) 2 + 8T + 10e
- 5) 2 + 10e + 8T + 10e
- 6) 6lopi + 12 + 5 + 1 + ... + 2 + 1 + 1lopi + 12

konkure program 2.3 30'

Odpovědi  
kompenzační cvičení 30'

ploukve 6x200K 3x ploukve, 1x4 ploukve

2x (4x50 Druč.  
3x100M nido, zido, loby  
2x (100Z + 100Z)  
100 + 100)

2x100 Druč i 20" i 25: 6L, 4T / 8L, 8T / 2L, 2T / D  
100n

reči EN1

3x100K + 2x200K + 1x200K + 1x200K + 100K  
i 20"

40x50 i 15" 2xK, 2xMK  
6xZ, 6xKZ  
4xK, 4xMK pl.  
2xE, 2xM

6.5 / 100'

NÁMKY 2x (2x50 i 15" Koiha MK  
2x100 HK K  
1x200 Koiha MK  
100n

LOVANÍ PROGRAM č 4 30'  
kompenzační aič. 30'

POSILOVÁNÍ 30 minut přední cvičení 30'

DEN PÁTEK - 12.2

DEN 30 BOTTA - 13.2

TRÉNINK

TRÉNINK 70 - 72 min

BOLEL HO ZUB  
JEL NAŠTÍVIT  
ZUBAŘE

four porlonne  
PROGRAM č 4 30'

Odpovědi

kompenzační cvičení 30'

A (20ks, 2x50 aič, 100)  
16x50 PZ/k 110"  
3x100 aič.

3x (4x50 / 1:30)  
200n  
28,3 - 27,9 - 27,8 - 27,4 / 18Σ 1:51,4

27,1 - 27,1 - 27,5 - 27,0 / 2x18Σ 1:48+  
2x19Σ 1:47

3) 26,4 - 25,6 - 25,1 - 24,7 / 1:43,4 + 1:45,8

5x (50-100-150 k / 20")

9x100 N / 1:50 (2xND, 1xNK)

20x NK 15 floube 110"

7.1 / 120'

ZNÁMKY

A 6x (3x100 : K, KN, D aič, Z, ZD, Z aič)

40x50 18 yčidů : 1x (15N + 15 aič)  
1x (17K + 27D, Z, P, K)  
1x 10 D, Z, P, K

24x25/30" 1) D aič.

2) D omradh

3) D umx 12x = 127

6x 150H 18 yčidů 4 aič : 10ND + 10NK + 10ND  
aič 10NK + 10ND + 10ND

12x 125 floube, 18 yčidů  
(15ND + 10ND)

kompenzační cvičení 30' / 140'

Odpovědi

kompenzační cvičení 30'

3x (100, 100, 100 aič)

500 D (50 ND + 10 D aič)

4x 50D pedě / 100 msk + vědy 200n

1) 1:09,8 + 1:07,5 + 1:04,6  
II) 1:08,9 + 1:06,3 + 1:04,4  
Jx (3x100 / 1:25 + 6x (5x, 4x) 50K / 10")

II) 1:10,0 + 1:07,7 + 1:06,6  
6.0 / 110'

5x EN1

3x EN2

+ 10 EN3

Mezi to nic moc  
Housa to svede' ne 10ky  
a vabubena, je' uplita  
no uče'ci zhelnt

LOVANÍ PROGRAM č. 1 30'

DEN PONDĚLÍ 15.2

TRÉNINK 10-13 V THAJSKO

4x100, 4x100 (500+10), 4x100N **EV1**

10x50 (25 snul + 25R) 1'  
5x50, 100, 4x50, 100, 1x50, 100, 2x10, 100  
1x50, 100 K 45" 1:30/100

6x100 4 (2500 pod v + 25R + ) 10"  
plouke + 15 pod v + 35 ~~25~~ R.

3x (4x 2500 / 10, 125 N, 100 N) ~~2500~~

klauzi: 7x 300 K 4:00  
1-2: 100 + 50 3:25,5 - 3:23,0  
3-4: 75 + 75 3:20,6 - 3:20,5

5-6: plouke 100+10 3:12,7 - 3:14,5  
7: 200 K 4 plouke 3:01,2 / 4:35

**dobrá!!**

fonilova : program č. 1 30'

Doplňkové **EV1 + Z1**

kompenzační cvičení 30'

4x100, 16x50 FZ / Dvce 10"  
2x 25 pod v 10" 1:25 dopln

4x100 HD plouke 2500 10"  
klauzi moh'v

5x (2x 200 K NEG / 2:40 EV1  
2x 500 / 1:10 1:2 max 1-5  
500 2:1 → 1-5)

**Souběh!!**

2:22,2 - 2:20,5 - 30,4 - 29,2  
2:21,2 - 2:19,2 - 30,2 - 28,0  
2:19,2 - 2:20,2 - 29,1 - 27,2  
2:21,5 - 2:21,4 - 29,3 - 27,2/8  
2:22,1 - 2:22,1 - 28,4 - 26,1/19!!

NÁMKY

200v  
12x100 15" 10 roudne, 3x10

POSILOVÁNÍ kompenzační cvičení 30'

DEN ÚTERÝ 16.2

TRÉNINK 10-13 V THAJSKO

7x100 roudne, N  
21x100 4 plouke 10" 3K, 3Z, 1R, M  
4x (10" HD + 2500 17.8 vyplev do 200)

3x (6x100 K/NK 15" + 300 (1K+50NK)  
**EV1**

4x 25 D NÁMERY 12,1 HA, 13,7  
vyplev 100

**lehký trénink**

**kecpe 2T, ule 100 max!**

6.7 / 130'

Doplňkové

kompenzační cvičení 30'

21x50 / 45" 12xK, 6xZ, 3xP

3x100 HPZ + 4x100 ND, ND 15"

4x (100, 50 15") 4 K/2

klauzi

3x (100 ND 10", 750 dopln, 500 20", 250  
16x50K 10" lince

1:25,6 + 47,8 + 29,7 + 13,1 = Σ 2:56,2  
1:28,5 + 44,7 + 29,1 + 12,6 = Σ 1:54,9  
1:27,0 + 44,5 + 28,5 + 12,3 = Σ 1:42,3

6x100 HK 10"  
~ 200

10x50 K NÁMERY 20" **vyborné**

~ 100

7.1 / 120'

LOVÁNÍ

POSILOVÁNÍ

pro PRAM 2 30'

DEN

STREDA 17.2

DEN

ČTVEŘEK 18.2

TRÉNINK

VT THAJSKO

TRÉNINK

10-13<sup>30</sup> VT THAJSKO

okupa kůže : 7

kolmo - y' let

ploube : 8x50 + 6x100 + 4x200 + 3x400

libo k, z, i 15"-20", a, b, c

32x25 i doplnit do 50 po B:

HD pat V a D 50, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50

12x100 HD i 15" obob any posturou 4 ploube

3x(8x100 i 20") k rly, 2x100, k rly

hambore: 2a

7,0 / 120'

posilovna pravec 2

30'

Odpoledne

Δ 900 : 2, 4x50, 1000, 4x100, 4x1000

4000 + 2000 + 1000 + 6x1000, 1000

blanu motu

6 x ( 50/1' - 100/1:40 - 50 k/1' - 150K/2:15 - 50K/1' + 2K/2:10

a po 2': 4x50M/1' MAX

~ 100

- 1) - , 1:10,3 - 1:47,0, 23.0 / 2:47
  - 2) 223, 1:07,2, - 1:43,4 2:18,2
  - 3) 220, 1:06,4, 21,9, 1:41,4, 224, 2:16,7
  - 4) 1:05,7 / 22, 1:40,4, 22,2, 2:15,9
  - 5) 21,2, 1:05,2 / 21,8, 1:39,1 / 220, 2:14,2
  - 6) 22,7, 1:04,2 / 22,2, 1:39,2 / 21,9 2:12,6\*
- + 28,7 - 28,9 - 28,1 - 27,9 Σ 1:36
- 24x50 10" 10" \* 42 47

7,0 / 120'

Feb. 19-19-19-20

Odpoledne

Δ 400, 2000

6x100 libo (po A. a po dn. 12' 15m) ugruit

8x250 rly, pe.

4 x ( 15 20 30 vst 1' ) 12.2-13.3-29.0  
 400 libe 12.5-13.1-28.7  
 12.3-12.3-28.5  
 12.6-13.1-29.0

32x50 k/45"

4 x ( 2x100 HD/1:45 + 1000 ) 1:32.3-33.4  
 34.9-34.3  
 29.4-31.8  
 1:29.7-30.4

6,4 / 120'

ILOVANÍ

POSILOVÁNÍ program 2.3

70'

DEN PÁTEK 19.2

DEN SOBOTA 20.2

TRÉNINK 10-12<sup>30</sup> V THAJSKU

TRÉNINK 10<sup>00</sup>-13<sup>30</sup> V THAJSKU

12x50 l'ho, 400H (75+15)

Δ 400, 6x50 N, 300, 4x100, 200, 2x100

6x100 D mič. a 15 / 1:40

□: 4x50 + 2x100 + 1x200

44,45 / 32,37 / 24,28 / D

4x (50 KČ + 200 Z)

12x50 Z / 3 mič p. :15"

6x10 D mič.

3x 800 : 30" 1) 1K + 100 50K  
2) 1K + 100 200Z  
3) 1K + 100

3x (2x 9x100K i 20" i 100Z

I) 4+3+2 / φ 1:09,2 - φ 6,8 - φ 7,0

II) 4+4+1 / φ 1:09,4 - φ 7,4 - 4,0

III) 5+3+2 / φ 1:08,9 - φ 6,0 - 3,5

36x50 / 50" 3K + 15 mič + 2K + 15 mič  
+ 1K + 15 mič

400Z

32+38+40

broenbarc20

6,8 / 120'

10x (20 / 100 200Z) + 40" : 1

6,5 / 130'

fori house : program 2.3 50'

Odpoludne

Δ 400, 200N, 12x100K / 104 / 10"

3000K (25 + 10)

2x100 D mič.

klauzi

40x50 / 50" 16: Δ + 3xK 28,4 - 29,5 - 29,7 - 29,3

12: Δ + 2xK 29,3 - 29,6 - 29,6 - 29,5

8: Δ + 1xK 29,7 - 29,6 - 29,6 - 29,5

2x400 4: Δ 29,9 - 29,6 - 29,3 - 28,9

12x (1K, 100Z :15") utrovi φ 29,4

3x 200NK / 1:45

20.2

6,6 / 115'

Odpol

volno

ruje

studený bane u

kaněz

LOVANÍ program 2,4 30'  
bricho, zabra 30'

POSILOVÁNÍ kompenzace 30'

DEN PONDĚLÍ 22  
TRÉNINK 10-13<sup>30</sup> V THAJSKO

- Δ 400
- 2x (100, 50 cvič, 100, 100)
- 5x (100 K cvič, 10K DPS, 10K P)
- 8x 250 D, pol, su

~ 0.1  
15x 200K i 30" φ 2:19,8 LA 26  
TF<sub>i</sub> = 16 TF<sub>i</sub>' = 18

- ~ 0.2
- 1x 50 ND / 1:10 + 1x 100 K DPS i 20'
  - 2x 50 ND / 85" + 1x 100 K DPS
  - 3x 10 ND / 80" + 1x 100 K DPS
  - 4x 10 ND / 15" + 1x 100 K DPS
  - 5x 10 ND / 18" + 1x 100 K DPS

~ 0.1  
775 / 125'

posilova: program 2 4 30'

DOPOLNĚNÍ bricho, zabra 30'

- Δ 200, 12x 50 G+4+2
- 6x 100 (50 D+50) Z, P, K
- 4x 100 (25 cvič+25) D, Z, P, K
- 12x 50 jedna PL, jedna D, 4K, 4Z, 4K
- 4x 250 D, SU φ 11.8-12.5

~ 0.1  
12x 50 DK i u G i 15"  
3x (4x 50 / 1' ) 1) 25+25  
2) 25+25  
3) ostu K 28,2, 28,3  
4) kluc ND 28,4

~ 0.2  
31.7-31.4-30.2-29.2  
4x 50 D / 1' + 4x 100 K i 20'  
+ 2x 10 D / 1'

~ 0.2  
32.5-31.4-29.8-29.3

4x { 150 (200+50) i 2.11  
2x 50 DK i u G 33.5 i 20"  
1+1 }  
~ 0.1

!NÁMKY

nic moc  
0.10 kompenzace 9.5 / 125'

DEN ÚTERÝ 23

TRÉNINK 10-12<sup>30</sup> V THAJSKO

- Δ 900 (2, 7 cvič, 150, 1 cvič, 1, 1 cvič, 10, 1 cvič)
- 10x 50 D : 2.9u 15+25  
má 30+20 DPS

4x 25 + 2x 50 D, SU, PL, FULLD.  
~ 100

3x { 4x 50 K / PAKUERY / 1:30  
3x 100 ND (NK, ND) / 2' kompenzace  
4x 50 K D DPS / 1' u 200

- 400, 350, 300, 250, 200, 250, 300, 350, 400 i 20'
- VŠOK 2 TRATE PLOUVE K 1 BEE

10x 20" ND i 40"  
~ 0.1  
88 / 140'

Doplnění  
kompenzace cvičení 30'

- Δ 2x (200, 100, 50), 2x (200, 100, 50N)
- 2x 250 D (18+50P+1K)
- 4x 50 D cvič D, PL, SU  
3L+8P+2L+2P+1L+1P

kluc  
4x 75 D / 3'!! φ 44,7

- 3x 100, 6x 50, 3x 100, 4x 10, 3x 100, 2x 10
- kluc, plouve i 20' / 100 15" / 50

6x 15K / 3'!! φ 45,0 !!

300, 6x 100 MK POK, PLOUVE

1.5 / 125'

Zopakovat  
i úplni nutni  
nutni upravit zibe  
ve cviceni trénu



LOVÁNÍ program 22 30'

POSILOVÁNÍ 30' kompenzační cvič.

DEN ~~POUTĚK~~  
STŘEDA 24.2

DEN ČTVEŘTEK 24.2

TRÉNINK U THAJSKO

TRÉNINK 10-1230 U THAJSKO

18x50 libo : 6x, 2xN, 4x, 2xN, 2x, 20

A 4x (1 libo, 50PZ dněc.)

6x (50-100-200<sup>10"</sup> 2"<sup>20"</sup> 30"<sup>30"</sup>) libo pomůcky, L'ho, PLOUVE, L'ho

3x14 (15+75)

12x50 : 15" (15+15 SZ) <sup>8PS</sup>

12x50 = žety : 15"

B (150 : 50N + 250PZ + 15N)  
2x200K / 1.45 EU1 2:22.2 - 2:21.2  
- 2:18.9

B (3x100HK 30K : 15"  
100K uči yny / 20"

400 = 1 ploube

10x100HK / 10 1/2'

2100

2:20.1 - 2:18.5 LA  
2:20.1 - 2:17.4 / 26  
2:21.0 - 2:18.2  
2:20.7 - 2:17.5 LA  
6.4 / 115' 3.8

12x50 PZ + 100 ploube : 20"

10x100K (50DK + 25saul + 25K)

stěh unavny /  
bambas 20 v nověru 6.4 / 120'

ponilove - program 22 25'

Odpovědi

kompenzační cvičení 30'

A 3x400 (2K + 1PZ + 1K↑  
2Z + 1PZ + 1Z↑  
2P/K + 1PZ + 1P↑)

150K + 1x50NK : 15"

100K + 2x50NK : 15"

50K + 3x50NK : 15"

100K + 2x100NK : 15"

150K + 4x50NK : 15"

klauí

11.1 + 12.7 + 27.6 /  
10.9 + 12.7 + 27.0

5x } 2x50 / 1' : 25 duplu + 1x50 / 1'  
4x50 / 1' : 25 duplu + 1x50 / 1'  
450 10.8 - 12.1 - 26.7  
10.7 - 12.3 - 26.5 / 1.9 20.5  
10.8 - 12.1 - 26.7 / 20.3

12x50 : 15" 1K, 1Z, 2K, 2Z, 3K, 3Z

12x250 : 15" duplu 3x 250PZ dněc.

3x ND pápeř na zádech

5x ND pápeř na břiše

2x ND streamlines + 100

ZNÁMKY

10x20" ND 2 + 140"

1200

6.0 / 120'

LAVEC

HONZA

BEFL

LOVÁNÍ

program 2.6 30'

POSILOVÁNÍ

DEN

PÁTEK 16.2

DEN

SOBOTA 17.2

TRÉNINK

VI HAŽEK

TRÉNINK

2x 3K, 150Z, 50T / 2K + 1Z + 10P + 10D

2x 100T + 4x 100HK / 10g (1.5+1.1) i 15"

12x 50K / 10" lehu

vyčlenit pod V co největší + pravidelně

10M bet dudu

8x 15T 50P + 10 12.4 - 13.2

4x (50 lehu) : 4 50, PL, TB i 100

20.1 22.5 - 31.5

CESTA  
DAMU

MEDELE 18.2

WLU

Slamě

10x 150K i 20" L 4.6

φ 1:29.4 (1:44.3 → 1:37.7) L 101.48

20.4 TF; 17 + 16.1

10x 100K i 15" (500K + 100K)  
(100K + 100K)

8x 15D MILEK i dopln

100 ~

6.3 / 130'

posilovací program 2.6 30'

Dílovedce

kompenzační cvičení 30'

10x 100 i 15" : 2x leho, 2x (25 seull + 2T)  
2x (25 seull + 15), 4x řily

2x (5x 100 i 20") 2x 20g, 3x N / K, D, K  
20.1

21x 100K 1x 1:40 1:05.3

2x 1:25 1:10.5 - 1:02.9

100K POKLON 2x 1:30 1:09.8 - 1:10.1 - 1:02.7

100 vstedy 4x 1:25 1:08.2 - 1.4 - 1.9 - 1:03.6

1' ostu 5x 1:20 1:08.3 - 1.4 - 2.5 / 1.7 / 1.9 / 1.1

6x 1:15 1:07.7 - 1.4 - 2.2 - 2.6 - 2.2 - 1:02.5

~ 400

NÁMKY

24x 50 i 15" 6x ber, 2 řily

K, Zplouka, K

130 / 130'