

## Tréninkový plán – VT Nymburk – 10.-16.9.2016

Skupina M. Kaplanová :

Anna Kolářová, Kristýna Horská, Martin Bejček, Petr Bartůněk, Jan Kutil, Dominik Špaček,  
Jan Prokop, Josef Nehněvajsa

Úpravy dle specializace a možností plavců:

<b>SO 10.9.</b>			400 X, 200 N PZ 5x200 PZ i 20“ (25 cv jednopáž+ 2souhra, P +NP 15x100 K 1:30/25/30 La2 (5xpaže+5xsouhra+5xpaže) 8x100 NP 2’ progres (záda, břicho) 200 X uvolnění 10x150 plavat 125K+25M 2:10 400 X	6000
<b>NE 11.9.</b>	500 X, 8x25 M 30“, 100 X 16x75 1:20 (50 NM + 25 M cvič ploutve) 10x300 K 4’ poslední 4 packy La4 100 X 5x200 (NP záda, Z soupaž, Z a’ 3:30progres 6x100 P 1:50 progres 300 X  Tělocvična	7000	400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1’, 200 X 2x(200 N HZ, 4x50 HZ cvič, 200 (25 R HZ+25R K, 4x50 HZ cvič) 3:40, 55“ 4x(5x100 K 1:25 tempo 1500, 4x50 cvičení P 1:10, 100 X) i1’ 2x(8x50 M ploutve 50“, 300 PZ bez M) i1’ 200 X	7400
<b>PO 12.9.</b>	200rozpl, 4x50N (P+Iz), 4x50(25PV25vol), 8x50PZ+jené nohy) 1000K,lib +šn 400NMpl břicho, boky, záda 200(25scull+25K,Z), 200souhra lib, 200N lib 8x100(25PV+25N+25BD+25lib) i svůj 200vol  Posilovna	4000	500 X, 5x100 PZ 1:40 vyvlnění za 10m 10x100 N HZ 1:50 šnorchl, bez desky 10x200 K ... 4x2:50, 4x2:45, 2x2:40 200 X 5x(100 HZ cvič 2’, 5x25 HZ 35“ progres, 75 X) i1’ packy 600 K nádech po 50m 3,5,7 200 X posilovna	6500
<b>ÚT 13.9.</b>	600 X, 16x25 N HZ 35“ progres 1-4, 200 X 16x50 R HZ 55“ (25RP+25Rlib) 600 K, 100 M, 500 K, 100 M, 400 K, 100 M, 300 K 8’, 2’, 6:45, 1:55, 5:30, 1:50 12x100 N M/M cvič i15“ druhá polovina ploutve 400, 300, 200, 100 K packy a bez 5:20, 4:00, 2:40 100 X 8x(25M+50K+25M) 1:40 300 X  Tělocvična	7500	500 X, 12x50 PZ i10“ 10x50 R HZ packy (25RP+25Rlib) i10“ 10x50 N HZ šn, (NPs pullboy a bez) i10“ 5x100 cv P různě i 20“ 4x100 vlnění s ploutvemi, cv lib i 10“ plavat 25 vlnění pod vodou + 25 vlnění na zádech na hladině + 25 vlnění pod vodou + 25 X 200 X <b>8x400 K 5:30 TEST nejl. průměr</b> 300 X	6400
<b>ST 14.9.</b>	500rozpl, 4x100cvPZ, 100vol 1000 lib + pomůcky 600(50NK paže u těla+100K) šn 4x100(25scull+75vol, 25PV+75vol) 100vol  Posilovna	3000	400 X, 400 PZ (75cv+25souhra) 6x300 K od 4:30 do 4:10 po 5“ stup !! + 100vol 10x50 Zsoup stř+ NP stuP! 1’ 8x200 K 2xpacky+2x bez stup! (udržet čas pac a bez) 2:45 + 100vol 10x50 Zsoup stř+cvP(P+NP) stup! 1:05 15x100 Kpl 1:15 La3 400 X	7500
<b>ČT 15.9.</b>	6x(100K + 100NHZ + 100 PZ) i15“ 12x(25 vlnění pod vodou + NPPV + zátahy PV + 25 X) 1:10 24x50 Z/P 55“/1’(2xZstř+ P min-min+Pmin-ostře) 8x300 K, Z, K, P ... 4’, 5’, 4’, 5:30 Ksvižně, Zstř, P svižně 1200pl+ šn (50NM+50NMZ+50NMboky+50NMzáda + 50RPNM+50cvM+50RPNM+50lib)  Tělocvična	7200	600 X, 12x50 N PZ 1’ (s deskou a bez + šn) 20x50 K/Z cvič packy 1’ K/Z střídat po 2x50, sudé padesátky ostře jako 3xL+3xP paže 8x100 N (3x P + 1x lib) 2’ třetí bazén ostře 100 X 11x100 (25P+75K)1:30 100 X 12x75 (25P+50K) mal packy 1’ posledních 10m bez nádechu 100 X 12x50 HZ 50“ 300 X	6300

<b>PÁ</b> <b>16.9.</b>	400 X, 4x25 M i10“, 300 X, 4x25 M i10“, 200 X 16x50 HZ packy 55“ krauleři jiný 400 K, 2x200 K šnorchel, 400 K, 4x100 K packy, 400 K, 8x50 K ploutve, 400 K 5:30, 2:50, 5:30, 1:30, 5:30, 50“ 100 X 4x200 N PZ 3:50 200 M cvič + 6x50 M + 200 M cvič + 4x50 M + 200 M cvič 3:30, 1:05 200 X  Posilovna	6700		
---------------------------	--	------	--	--

**Počet tréninkových jednotek/minut: 12/1650**

**Součet naplavaných metrů za týden: 75 900**

**Suchá příp.minut: 450**