

# RD junioři – Plzeň / 31. 1. – 7. 2. 2015

## Sobota 31. 1. 2015 - 7,3 km

<b>Skupina</b>	<b>1. 2. fáze 15,00 – 17,30</b>
<b>Zahájení soustředění – 31. 1. 2015 v 14,00</b> Pavlína Butalová, Dominika Geržová, Barbora Janíčková, Nikol Paulová, Barbora Seemanová, Klára Šimánová, Kristýna Štemberová, Michaela Štěrbová,	R 500 LIBO / 12x50 K-Z-P-D is 50"/ 100~ <b>3 x 500K PAC</b> i 1' 10" / 10 x 50 (25PV + 25~) is 1' 200~ / <b>1x 800 K PLT</b> / <b>2x400 PZ kombi</b> TC-No/ <b>4x200 HL způsob</b> / 200~/ 400K TC /10x50 (25K + 25PV) / 400~
	<b>Celkem: 7300 m</b>

**Suchá příprava:** Poznámky: HL – hlavní zp., No – nohy, R – ruce, PLT – ploutve, K 5 – kraul hypoxie (nádech na 5. záběr), i 30"- interval 30 vt mezi jednotlivými úseky, S – souhra, ~ = vyplavání, hypoxie (nádech na 3., 5., 7., 9. záběr), PAC-packy, TC – technické cvičení, L. - lichá, S. – sudá, V Pyr - velká pyramida (50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D), 25 – ostře, ↑S- nahoru souhra, ↓PAC- dolů packy, M Pyr-malá pyramida (25D-50Z-75P-100K-75P-50Z-25D)

## Neděle 1. 2. 2015 – 20,6 km

<b>2. 1. fáze 8,30 – 10,30</b>	<b>3. 2. fáze 15,00 – 17,30</b>
R 500RK / 5x100Pz R-No-S-No-R / 500 TC určit <b>8x100 K</b> 2x i 15" / 2x i 30" / 2x i 45" / 2x i 1' / 300~ <b>12x100 3xNo+3xR HL / 3xNo+3xR HL 2. způsob</b> R is 1' 45" / No is 2' 15" / 300~ <b>20x50 K (1-5 stupňovat)</b> is 1' / 600~	R – 8x100PZ (R-N-R-N) opačně, 400RK, 400 TC libo, 8x50 hypox (5 – 11) / 200~ <b>TEST č. 1 3000m kraul</b> 400~ 2x200No Z/D střídát / 20x50 D PLT/K PLT is 50" 600~ (200uvolnění+200pocit+200TC)
<b>Celkem: 5700 m</b>	<b>Celkem: 7600 m</b>

**Suchá příprava:** tělocvična - protahování 11,00 – 12,30 (3 skupiny po 30') /

## Pondělí 2. 2. 2015 – 33,6 km

<b>4. 1. fáze 8,00 – 10,00</b>	<b>1. 2. fáze 14,30 – 17,00</b>
R – 250 R, 250 No libovolně / 500 libo / 10 x 50 K Hypox na 9, 11, 9, 11 is 1' <b>3x 1000</b> 1. 100RK-200NoP-400TCZ-200RP-100NoK 2. Znak 250PAC-250PLT+PAC-250PLT-250No 3. PZ 100R-200No-300Fart-400TC 4. 200~ / štafety 4x50, M, Z, P, K / 200~	R – 250R, 250No, 10x50 (3<->11) <b>5x100K pac</b> is 1' 25" + 300NoPZ/ <b>5x100K PLT</b> is 1' 20"+300TC HL / <b>5x100HL</b> (25No+75stupňovat)is 1' 50"+ 300TC K/ <b>5x100K ruce</b> is 1' 30" +300No HL / <b>5x100K PLT</b> is 1' 20" + 300K dlouhý/ <b>5x100PZ</b> ( <u>25</u> posun) is 1' 50"+300No PZ/ <b>5x100K PAC+PLT</b> is 1' 20" +300TC / <b>5x100HL</b> is 1' 45" (25No+75stupňovat)+300~
<b>Celkem: 5600 m</b>	<b>Celkem: 7400 m</b>

**Suchá příprava:** tělocvična - kruhový trénink 11,00 – 12,00 + sportovní hala 11,00 – 12,00 míčové hry  
Juniorky „Neuwirt“

## Úterý 3. 2. 2015 – 40,2 km

<b>2. 1. fáze 8,00 – 10,00</b>	<b>3. 2. fáze 00,00 – 00,00</b>
R 600 LIBO /12 x 50 D, Z, P, K is 1' / 100~ <b>12 x 100 K - Z</b> (25No-50TC- <u>25</u> ) i 15" / 200~ TC P/D 1x 400 PZ malá pyramida i 20" / <b>12 x 100 DZ – ZP – PK – KD</b> i 15" / 200~ (50+50/75+25/25+75) 4x 400 PZ malá pyramida i 20" 500~ (200TC+ 100 pocit + 200~)	<b>Regenerační program</b>
<b>Celkem: 6600 m</b>	<b>Celkem: 0000 m</b>

**Suchá příprava:** sportovní hala 11,00 – 12,30 kruhový trénink / volno

## Středa 4. 2. 2015 – 52,8 km

<b>1. 1. fáze 8,00 – 10,00</b> <b>Před tréninkem laktát</b> R 300 RK, 300 TC HL / 10 x 50 K, Z is 1 / 100~ <b>4x (10 x 100)</b> 1. K PLT is 1'40" / 2. HL is 2' 3. PZ is 1'50" každá 25 zrychlovaná / 4. K PAC is 1'40" <b>Oddech mezi sériemi 1'30" – 2'</b> 300~ / 12 x 50K (25PV+25 volně) is 1' / 300~	<b>2. 2. fáze 15,00 – 17,30</b> R 200RK / 200TC Hlavní / 4x 100Pz (R-No-R-No) 10x50 (PV + ~) / 200 ~ <b>TEST č. 2 8 x 200 PZ</b> is 4'30" (mezi 50 ~) <b>po testu laktát La1 a La2</b> 1000 ~ <b>40x50</b> i 20" 8x(DZ-ZP-PK-KD-HL) vždy 4x25No + 25 souhra / 4x50 souhra / 700~
<b>Celkem: 6400 m</b>	<b>Celkem: 6200 m</b>
Poznámka: <b>Suchá příprava:</b> 12,00 – 13,30 protahování + relaxační cvičení / <b>LAKTÁT:</b>	

## Čtvrtek 5. 2. 2015 – 66,7 km

<b>3. 1. fáze 8,00 – 10,00</b> R – 5 x 100 PZ (R, No, S, R, No) 8 x 50 K Hypoxie 5, 7, 5, 7 is 1' 4x 1000 1. <b>PZ</b> 100R-200No-400TC-200R-100No 2. <b>K</b> 300PAC/200PLT+PAC/300PLT/200No 3. <b>HL</b> 100R-200No-300Fart-400TC 4. <b>K</b> 100pocit+200R+400TC+200No+100pocit  200~ / 12 x 50 (2x 5 nádechů – 2x 0 nádechů) / 200~	<b>4. 2. fáze 14,30 – 17,00</b> R 600 LIBO / 16x50 (3+1) is 1' PZ/ 100~/ <b>80 x 50 K+HL</b> (20x 40"/20x45"/20x50"/20x55") / po každé sérii 200~ <b>K K Z HL</b> 100 K PLT + 200 Z (50No+50TC) + 300 PZ TC (25No+50S)+ 400 K PAC dlouhý+ 500 PZ (100TC+25max)/ 200~
<b>Celkem: 5900 m</b>	<b>Celkem: 8000 m</b>
<b>Suchá příprava:</b> sportovní hala 11,00 – 12,30 / míčové hry	

## Pátek 6. 2. 2015 – 79,3 km

<b>1. 1. fáze 8,00 – 10,00</b> R – 5 x 100PZ (R, No, S, R, No), 500RK, 500 LIBO 100~ <b>TEST č. 3 8 x 100 HL is 4'</b> +50~ mezi (400) <b>po testu laktát La1</b> / 1200 vyplavání  <b>1x 1000</b> (100NoHL-200TcPZ-400Kdlouhý-200TcHL-100No LIBO) / 200~	<b>2. 2. fáze 15,00 – 17,30</b> R – 1200 (4x100S+TC i20"/2x200No i20" /400K ruce) 4x50 stupňovaná série / 1x800 negativ split (NS) / 2x50 i10" / 1x600 NS / 2x50 i10" / 1x400 NS / 2x50 i10" / 1x200 NS / 2x50 i10" / 1x100 max / 2x50 i10" / 200 ~ / 9x100 No HL (3+1 / 2+1 / 1+1) / 200 ~ / 4x150K, 4x100PZ, 4x50 K is 2'15" / is 1'40" / is 1' / 500 ~
<b>Celkem: 5600 m</b>	<b>Celkem: 7000 m</b>
<b>Suchá příprava:</b> tělocvična - kruhový trénink 10,00 – 13,00 / 3 skupiny	

## Sobota 7. 2. 2015 – 86,2 km

<b>3. 1. fáze 8,00 – 10,00</b> R 800 (400RK, 200No PZ, 200 TC HL) 6 x 100 HL (No – R – TC) 100~ <b>3x(4x50 PZ i 10" + 200K)</b> / 400Z PLT/ <b>3x(4x50 HL i 15" + 200PZ)</b> / 400K PLT PAC/ <b>3x(4x50 2. způsob i 15" + 200K)</b> / 400K TC / 600 TC – pocit – vyplavání	<b>Ukončení soustředění v 10,30 hod.</b> <b>Počet TJ voda - 13</b> <b>Minuty voda - 1740</b> <b>Počet TJ sucho - 6</b> <b>Minuty sucho - 360</b> <b>Metráž celkem - 86200</b>
<b>Celkem: 6900 m</b>	
Poznámka:	

8.2.2015 12:15:54