

RD junioři – Plzeň / 5. 2. – 13. 2. 2016

Pátek 5. 2. 2016 - 7,4 km

Skupina	1. 2. fáze 15,00 – 17,30
Zahájení soustředění 5. 2. 2016 v 13,00	600 libo / 12x50 K-Hlavní 2x (4x100K Pac á 1'30" + 6 x 50K á 50" + 4 x 100K, 4 x 100 KD + 4 x 100K RK) + 100~ 3 x (3 x 100 K á 1'40" + 2 x 50 Vlnění) + 100~ 800~
	Celkem: 7400 m
Poznámky:	

Sobota 6. 2. 2016 – 21,1 km

2. 1. fáze 8,00 – 10,00	3. 2. fáze 15,00 – 17,30
600R, 12x50 K-Hlavní 8 x 100 No hlavní i 10" 2 x 200K + 2 x 150Z + 2 x 100P + 2 x 50D i 20 - 10" 3 x 300 (25D + 75K) i 30" 3 x 100 PZ přechody + 500K 8 x 100 50TC+ 50Z 800~	R – 250R, 250No, 10x50 (3<->11) 5x100K pac is 1' 25" + 300NoPZ/ 5x100K PLT is 1' 20"+300TC HL / 5x100HL (25No+75stupňovat)is 1' 50"+300TC K/ 5x100K ruce is 1' 30" +300No HL / 5x100K PLT is 1' 20" + 300K dlouhý/ 5x100PZ(25 posun) is 1' 50"+300No PZ/ 5x100K PAC+PLT is 1' 20" +300TC / 5x100HL is 1' 45" (25No+75stupňovat)+300~
Celkem: 6300 m	Celkem: 7400 m
Suchá příprava: sportovní hala – volejbal 60'	

Neděle 7. 2. 2016 – 34,3 km

4. 1. fáze 8,00 – 10,00	1. 2. fáze 15,00 – 17,30
R – 250 R, 250 No libovolně / 500 libo / 10 x 50 K Hypox na 9, 11, 9, 11 is 1' 3x 1000 1. 100RK-200NoP-400TCZ-200RP-100NoK 2. Znak 250PAC-250PLT+PAC-250PLT-250No 3. PZ 100R-200No-300Fart-400TC 200~ / 12X50 (15m MAX) is 1' / 300~	R – 8x100PZ (R-N-R-N) opačně, 400RK, 400 TC libo, 8x50 hypox (5 - 11) / 200~ TEST č. 1 3000m kraul 400~ 2x200No Z/D střídát / 20x50 D PLT/K PLT is 50" 600~ (200uvolnění+200pocit+200TC)
Celkem: 5600 m	Celkem: 7600 m
Suchá příprava: malá tělocvična – cvičení s vlastní vahou (45')	

Pondělí 8. 2. 2016 – 48,8 km

2. 1. fáze 8,00 – 10,00	3. 2. fáze 13,00 – 15,30 / 17,00 – 19,30
1000R libo (No, PLT, šnorchl atd) 2 x 600 (100K-Hlavní + 100TC) 2 x (9 x 150 PZ přechody) S / PLT DZ-ZP-PK (100+50) 2 x 400 PZ_M pyramida 800~	R 600 LIBO / 16x50 (3+1) is 1' PZ/ 100~/ 80 x 50 K+HL (20x 40"/20x45"/20x50"/20x55") / po každé sérii 200~ K K Z HL 100 K PLT + 200 Z (50No+50TC) + 300 PZ TC (25No+50S)+ 400 K PAC dlouhý+ 500 PZ (100TC+25max)/ 200~
Celkem: 6500 m	Celkem: 8000 m
Suchá příprava: sportovní hala - kruhový trénink (45')	

Úterý 9. 2. 2016 – 54,9 km

4. 1. fáze 6,15 – 8,15	Regenerační program
R 600 LIBO / 20 x 50 K PAC is 1 800No K / 800 RK + piškot (kotníky) 400 No HL / 400 R HL + piškot / 200~ 6x 300 (200R i 20" + 2x50 No i 10") Lichá K / sudá HL 100~	
Celkem: 6100 m	Celkem: 0000 m
Suchá příprava: sportovní hala - kruhový trénink (45')	

Středa 10. 2. 2016 – 67,1 km**1. 1. fáze 7,45 – 9,45**

R – 5 x 100 PZ (R, No, S, R, No)
 8 x 50 K Hypoxie 5, 7, 5, 7 is 1'
 4x 1000
 1. **PZ** 100R-200No-400TC-200R-100No
 2. **K** 300PAC/200PLT+PAC/300PLT/200No
 3. **HL** 100R-200No-300Fart-400TC
 4. **K** 100pocit+200R+400TC+200No+100pocit
 500~

2. 2. fáze 13,30 – 16,00

R 200RK / 200TC Hlavní / 4x 100Pz (R-No-R-No)
 10x50 (PV + ~) / 200 ~
TEST č. 2 8 x 200 PZ is 4'30" (mezi 50 ~)
 1000 ~
40x50 i 20" 8x(DZ-ZP-PK-KD-HL)
 vždy 4x25No + 25 souhra / 4x50 souhra / 400~

Celkem: 5400 m**Celkem: 6800 m**Suchá příprava:**Čtvrtek 11. 2. 2016 – 80,5 km****3. 1. fáze 6,15 – 8,15**

600R, 12 x 50 D, Z, P, K (25 + 25~)
 3 x 200No HL stup. po50
 18 x 50 á 1' K (L. dlouhý / S. 25 +25) + 100~ / 3 x 400
 (350K+50DZP stupňovat) / 3 x 300K PLT
 3 x 200K šnorchl / 3 x 100K is 1'40" /_600~

4. 2. fáze 12,30 - 15,00

600 libo, 6x100 HL (R-No-TC)
 10x50 (15 vlnění + 35 ~)
3x (6x200K + 400PZ/Z) S 2'50", K Pac 2'40", K PLT 2'45"
 500~

Celkem: 6400 m**Celkem: 7000 m**Suchá příprava:**Pátek 12. 2. 2016 – 91,5 km****5. 1. fáze 7,45 – 9,45**

R – 250 R, 250 No libovolně / 500 libo
 10 x 50 K Hypox na 9, 11, 9, 11 is 1'
3x 1000
 1. 100RK-200NoP-400TCZ-200RP-100NoK
 2. Znak 300PAC-200PLT+PAC-200PLT-300No
 3. PZ 100R-200No-300TC-400Fart
 200~ / 10 x 50 (2x 5 nádechů – 2x 1 nádechů) / 200~

1. 2. fáze 12,45 – 15,15 / 15,15 – 17,30

R – 5 x 100PZ (R, No, S, R, No), 500RK, 500 LIBO 100~
TEST č. 3 8 x 100 HL is 4' +50~ mezi
 (400) / 800 vyplavání / 200 šnorchl / 200TC
1x 1000 (100NoHL-200Tc PZ-400Kdlouhý-200Tc HL-100No
 LIBO) / 200~

Celkem: 5400 m**Celkem: 5600 m**Suchá příprava: malá tělocvična – cvičení s vlastní vahou (45')**Sobota 13. 2. 2016 – 97,6 km****2. 1. fáze 8,00 – 10,00**

R 100-200-400-200-100-200-400-200-100 PZ á 15"
8x100K á 1'30" + **16x50** Z PLT á 1'(15m PV vlnění)
 4x200P dlouhé tempo Pac
8x100K PLT á 1'40" + **16x50** Z á 1'10" (15m PV vlnění)
 200~

Ukončení soustředění v 10,00 hod.

Počet TJ voda - 15
Minuty voda – 8x120' / 7x 150'
Počet TJ sucho - 5
Minuty sucho – 240'
Metráž celkem – 97600 m

Celkem: 6100 m**Celkem: 0000 m**

14.2.2016 16:35:13