

SOUSTĚDĚNÍ PLZEŇ 5.-13.2.2016			
<b>Sobota 6.2.2016</b>		<b>RÁNO</b>	
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x100 (scull + N + T ) 1 4x50 K tempo	25 scull + 25 N na zádech + 50 T cvičení		600
4x100 PZ po 1 T+cely + 4x50 K tempo, 100 vyplavat	25T+25 cely způsob		700
8x50 s ploutvemi N pod vodou sprint+200 vyplavat	25N sprint po vodou + 25 vyplavat		600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
800 K + 8x100 K, 100 vyplavat			1700
400 PZ + 4x100 PZ, 100 vyplavat			900
200 HZ + 2x100 HZ, 200 vyplavat			600
400 K ploutve šnorchl	lehké plavání		400
4x150 N + KaZ tempově	50 N + 100 K střídat se Z		600
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6700</b>
<b>Sobota 6.2.2016</b>		<b>ODPOLEDNE</b>	
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x150 N+T PZ, 400 K hypox 552	50N-50T-50N		1000
4x150 T + cely PZ, 400 Z a P lib prostřídát Technicky správně, 200 vypl	75T cvičení + 75 cely způsob		1200
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
4x(50-100-150-200 + 100 vyplavat) K, HZ, K, PZ			2400
800 s ploutvemi (50N+50T+100 cely způsob)	lehké plavání		800
6x100 2xK paže packy+1x Z p packy, 100 vyplavat			700
6x100 N 2xHZ + 1xK			600
<b>vyplavání</b>			

400 vyplavat			400
		<b>celkem=</b>	<b>7500</b>
<b>Neděle 7.2.2016</b>		<b>RÁNO</b>	
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x50 N + 4x50 scull, 200 T cvičení, 4x100 K tempo, 200 vyplavat			1200
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
5x600 K-PZ rychlé + 1xlibovolně lehce s ploutvemi + PZ-K rychlé			3000
200 vyplavat			200
400 lehké libovolné plavání s libovolnými pomůckami			400
6x100 K, 50 vyplavat, 6x100 PZ po 25, 50 vyplavat		K i-1'20'', PZ35	1300
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6700</b>
<b>Neděle 7.2.2016</b>		<b>ODPOLEDNE</b>	
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
3x(100p+100N) Z,P,K			600
200T cvičení + 200 K hypox 552, 100 vyplavat			500
6x100 K tempo + 6x50 K tempo			900
400 vyplavat	příprava na test		400
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
<b>TEST #1 3000 K na čas</b>			3000
400 vyplavat			400
800 s ploutvemi (50 vlnění+50PpDN+50 vlnění+50PpKN+200 celý lib)			800
<b>vyplavání</b>			
400 vyplavat			200

		<b>celkem=</b>	<b>7200</b>
<b>Pondělí 8.2.2016</b>		<b>RÁNO</b>	
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
600 po 150 (60N+100T, 50p+100T)	25 T cvičení + 25 celý způsob		600
6x50 K + PZ, 200 vyplavat			500
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
5x300 PZ-K-PZ-K-PZ, 100 vyplavat	1xPZ po 100 bez K, 1xPZ po 75, 1xPZ po 25		1600
15x150 K + HZ, 200 vyplavat	100 K + 50 hlavní způsob		1700
8x50 N s ploutvema pod vodou, 100 vyplavat	25 sprint pod vodou + 25 vyplavat		500
800 K paže packy	75 lehce + 25 ostře		800
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6300</b>
<b>Pondělí 8.2.2016</b>		<b>ODPOLEDNE</b>	
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
1000 T+N+P	200T+100N+100p		1000
4x50 scull, 8x50 K tempově, 200 vyplavat			800
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
3x400 K 100 vyplavat	4x100 K + 8x50 K + 4x100 K		1300
3x400 K progres 1-3, 200 vyplavat	70-100% na čas		1400
200 P dvojtempo + 200 Z soupaž + 300 K hypox po 50 3-5-7, 100 vyplavat			800
3x200 N HZ, 100 vyplavat	1xnaplno,1x150 naplno+50 lehce,1x100 naplno+100 lehce		700
900 K ploutve + T + HZ	300 K packy ploutve+300Tcvičení PZpo100+300 HZ		900
	100 ostře + 50 lehce		
<b>vyplavání</b>			

400 vyplavat			400
		<b>celkem=</b>	<b>7700</b>
<b>Úterý 9.2.2016 RÁNO</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x250 N + scull + T + N	200N+50 scull, 150T + 100N		1000
8x50 K tempo, 200 vyplavat			600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
9x200 K zrychlovaně po 3, 1-3, 4-6, 7-9, 100 vyplavat			1900
9x100 HZ zrychlovaně po 3, 1-3, 4-6, 7-9, 100 vyplavat			1000
9x50 K zrychlovaně po 3, 1-3, 4-6, 7-9, 150 vyplavat			600
600 lehké plavání N,p,T	200N+200p+200T		600
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6300</b>
<b>Úterý 9.2.2016 ODPOLEDNE</b>			
<b>VOLNÉ ODPOLEDNE</b>			
<b>Středa 10.2.2016 RÁNO</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
3x200 N+T PZ + PZ	200N, 2x100 PZT, 2x100 PZ		600
4x50 scull, 400 K paže šnorchl pačly, 200 vyplavat			800
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
3x(200K lehce + 100 HZ naplno) 100 vyplavat			1000

4x(2x100K lehce + 50 HZ naplno) 200 vyplavat			1200
600 s ploutvema vlnění + HZ + T + K	50 vlnění+100 ostrý HZ + 50 HZT + 100 lehký K		600
3x100 N HZ, 100 vyplavat	75 ostře + 25 lehce		400
10x100 K ostře	vydržet, stíhat int	i-1~20''	1000
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6200</b>
<b>Středa 10.2.2016 ODPOLEDNE</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x50N + 4x100 PZ T cvičení + 4x150 ploutve (50vlnění+150K hypox 552)			1200
4x200 PZ T+ celý	25 T + 25 celý způsob		800
8x50 N ploutve pod vodou + vyplavání,	25 pod vodou sprint + 2ř vyplavat		400
6x100 K + PZ tempově, 200 vyplavat			800
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
<b>TEST # 2 8x200 PZ i-4'30'', 400 vyplavat</b>			2000
800 s ploutvema vlnění technika + celý způsob	50 vlnění + 50 T cvičení + 100 lehký celý způsob		800
200 PpDN + PpKN			200
10x50 K + Z	při K tlesknu s kamarádem		500
<b>vyplavání</b>			
400 vyplavat			400
		<b>celkem=</b>	<b>7500</b>
<b>Čtvrtek 11.2.2016 RÁNO</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
12x50 N+p	2xN + 2xp		600
8x50 PZ T cvičení po 2, 4x50 K temppe, 200 vyplavat			800

<b>2.serie-hlavní serie</b>			
5x200 K i-2'45'' + 5x100 K i-1'25'', 100 vyplavat			1600
5x100 K i-1'20'' + 5x200 K i-2'50'', 200 vyplavat			1700
4x100 N HZ, 100 vyplavat	50 rychle + 50 lehce		500
4x100 paže packy HZ	50 rychle + 50 lehce		400
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6200</b>
<b>Čtvrtek 11.2.2016 ODPOLEDNE</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x(100T+50N) D,Z,P,K,			600
4x100 PZ po 1 pod vodou + N nazádech + T	25 lib pod vodou + 25 N na zádech + 50 T cvičení		400
400 libovolné paže packy, 8x50 N ploutve pod vodou + easy	25 pod vodou + 25 lehce		800
200 vyplavat			200
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
4x(4x50 naplno + 200 T cvičení) PZ po 1, 100 vyplavat		i-1'	1700
600 K s ploutvema a šnorchem	100 rychle + 200 lehce		600
4x(4x50 naplno + 200 T cvičení) HZ, 100 vyplavat		i-1'	1700
600 libovolně bez K s ploutve,a	100 rychle + 200 lehce		600
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>7200</b>
<b>Pátek 12.2.2016 RÁNO</b>			
<b>recovery workout</b>			
1000 libovolně rozplavat	použít libovolné pmůcky		1000
4x250 T + N PZ po 1	200 T cvičení + 50 N		1000

4x200 K lehce ploutve packy šnorchl	dlouhé lehké protažení tempo		800
4x100 PZ po 25 tempově, 4x 50 N libovolně, 200 vyplavat			800
3x500, 400 vyplavat	#1 K ploutve 75 ostře + 25 lehce, #2 Z+PpDN-KN ploutve		1900
	3 libovolně bez pomůcek bez HZ, 50 ostře + 50 lehce	<b>celkem=</b>	<b>5500</b>
<b>Pátek 12.2.2016 ODPOLEDNE</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
300 libovolné p + 200 lib N + 100 lib T			600
8x50 N PZ po 2, 400 K hypox 552			800
8x50 paže PZ packy po 2, 400 K šnorchl lehce			800
8x50 K tempo + vložení HZ lib, 200 vyplavat	příprava na test		600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
<b>TEST #3 8x100 HZ, 4mezi 50 vyplavat) 400 vyplavat</b>			1500
1000 K+N+T	200 K ploutve šnorchl + 200 N + 100 T		1000
4x150 PZ spojovačky	75+75		600
4x100 PZ spojovačky	50+50		400
<b>vyplavání</b>			
400 vyplavat			400
		<b>celkem=</b>	<b>7100</b>
<b>Sobota 13.2.2016 RÁNO</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
6x50 PZ po 2, 6x 50 K hypox po 50 3-5-7			600
300 libovolně s packami a šnorchlem, nebo bez			300
3x100 PZ po 25, 200 vyplavat			500
<b>2.serie-hlavní serie</b>			

500-400-300 K, 100 vyplavat	zrychlovat 1 usek tempově, druhý ostře, třetí rychle		1300
400-300-200 PZ, 200 vyplavat	zrychlovat 1 usek tempově, druhý ostře, třetí rychle		1100
8x100 4x50, 4x HZ, T+N+celý	25T+25N+50 celý		800
8x50 K ostře, 200 vyplavat		i-45''	600
400 šnorchl vlnění + T	50 vlnění + 50 technika		400
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6200</b>