

Reprezentační VT starších juniorů, Plzeň 5.2. - 13. 2. 2016 (50m)

Skupina: M. Osina, J. Prokop, D. Špaček, T. Loněk, T. Franta, R. Chellberg, M. Příbyl, J. Renc, D. Noll

PÁ				voda 15:00-17:30		
5.2.	sraz Plzeň 13:00			1000R,6x300 pl. VZ/PZ/HS st.4/4:15/4:20,100v,8x200 pac 2xVZ/1xHS st.2:45/3:10,100v,10x150 2xVZ/2xNHS st.2:10/2:50,100v,12x100 2xVZ/1xHS fartlek <u>25</u> +25 st. 1:25/1:45, 100v,14x50(25UW vlnění+25) st.1',200v		
KM						
8,4	voda minuty	sucho minuty	0,0	140	0	8,4
SO	voda: 8:00 - 10:00/10:30 - 11:15 malá tělocvična			voda 15:00 - 17:30, fotbal 13:00 - 14:20		
6.2.	1000R, 3x800(I.50HS+50VZ/II.100+100/III.200+200) st.11:30,100v,3x600(I.50HS+50VZ/II.100+100/III.150+150), st.9:15, 100v 3x400 N/TC (50lib+50HS)/VZ(12,5UW obrátce) st 8+7:15+6, 300v			1000R, 8x250(200PZ+ 50VZ rychle)st.3:30 pl.,100v, 8x100(75HS+25lib)TC/ rychle st.1:50/1:45,100v, 2x(50NHS+200VZ+50NHS+200VZ+50NHS+200VZ+50NHS)šn. St.13'/55"+2:45,100v,8x100(75HS+25lib) TC/ rychle st.1:50/1:45, 100v,12x(25UW vln+25lib)st.1', 300v		
KM						
15,2	115	45	6,9	145	80	8,3
NE	voda: 8:00-10:00			voda 14:30 - 17:00		
7.2.	600R,10x100VZ šn+pl st.1:40 (25N/25TC pět/prsty+25),100v,10x50NHS st.1',100v,9x100VZ šn+pac (25TC zast/dobíhačka+25)st.1:45,100v, 8x50PaHS st.1',8x100VZ šn+pac.+pl skluz st. 1:25,100v,6x50TCHS st.1',100v			800R,6x(100VZ hyp 3-5-7+50TCHS)st.2:25, 300lib, TEST 3000VZ , 500vypl, 3x(7x100 + 100vypl) I.NHS st.1:50, II.VZ šn+pl st.1:25, III. 25UW+75ZPK st. 1:40, 200vypl		
KM						
13,2	105	0	5,1	140	0	8,1
PO	voda:8:00-10:00 kruh.trénink 10:30-11:15			voda: 13:00 - 15:30		
8.2.	1000R, 2x(7x400 - I. Série VZ pac+šn. St.5:30/II.série PZ pl. St.5:50 + 200vypl).100v 400VZ-L-normal pac/S- 50rychle +50 normal bez pac, 400PZ-MLPO1-1,3,PZ(4x100),Z,PZ(2x200),P,PZ(400)K			1000R, 4x(250-150-50) pl. L-VZ/S-VZ+P+Z,100v,6x(150+ 50) MZP+K/HS st.2:20+1',100v, 9x100NHS <u>25</u> +25/ 50 +50/normal st.2',100v, 6x(200- 100-50)pac VZ zrychlovaně st.3-1:30-1', 200v, 12x50 (25 TC lib+25souhra st.1',100v		
KM						
14,4	110	45	6,2	150	0	8,2
ÚT	voda: 6:15-8:15 kruhový trénink 11:00-11:45			volno		
9.2.	1000R, 4x(300VZ 4:30+100HS rychle 1:50),100v, 12x50(25UW vln+25lib)pl.st.1',100v,3x(200VZ 3:10+2x100HS rychle 1:50),100v, 12x50(25UW+25lib)st.1',100v, 2x(100VZ 1:45+3x100HS rychle 1:50),200vypl			regenerační půlden		
KM						
6,4	120	45	6,4	0	0	0,0
ST	voda:7:45-9:45			voda 13:30-16:00		
10.2.	1000R,8x150pl. L-MZP/S-VZ hyp 3-5-7 st. 2:15/2:10, 100v, 8x100PZ/TC po PZ st.1:50, 100v, TEST 8x200PZ st.4:30 ,400vypl, 10x100VZ šn+pac+pl aerobně st.1:25,200 vypl			1000R,3x(50M+100Z+150P+200VZ)pl.st. 7:15,100v,9x100TC lib/HS st.1:50,100v, 3x(400VZ hyp 3-5 st.6'+ 4x50 HS max st.1'),200vypl,8x100 TC/N HS/lib st.2'/1:50,100v,3x(400VZ šn.st.6'+ 2x50 HS max st.1'), 300vypl		
KM						
14,7	120	0	6,4	145	0	8,3
ČT	voda: 6:15-8:15 malá tělocvična 10:00-10:30			voda: 12:30 - 15:00		

11.2.	1000R, 10x100(50NVZ 6xkop bř/bok/záada/bok+50VZ)st.1:50,400NHS, 10x100 pl+šn.(25pravá paže+25sou+levá+sou)st.1:45, 400Nlib, 10x100(6xzáběr VZ+6xzáběr znak) st.1:40 pac, 400N nejhorší pl.způsob, 100vypl				1000R,2x(100-200-300-400)L-pac+šn VZ st.1:25-2:45- 4:10-6'/S-PZ pl.1:30-3'-4:30-6',100v,3x(2x50HS-200VZ- 2x50HS-200VZ-2x50HS)VZ-hyp po 50 3-5-7-9,HS - N/Pa/souhra po serii st.3'+1',100v,2x(400-300-200- 100)VZ šn./PZ pl. st.5:40-4:10-2:45-2',100v,11x100(75 tempo HS+25lib/50 tempo HS+50lib)st.1:45 posledni 100HS max, 300vypl	
KM						
13,9	105	30	5,3	150	0	8,6
PÁ	voda: 7:45-9:45 fotbal 11:00-12:20			voda: 15:00 - 17:30		
12.2.	800R,12x100VZ/PZ/HS st.1:30-1:40-1:45,100v,8x150 (100+50) VZ/ZPK/HS pac st.2:10-2:20- 2:30,100v,6x200VZ/PZ/HS(25rychle+25)st.3'-3:10- 3:20,100v,4x300VZ/PZ/HS/VZ pl. st.4:40 (výjezdy 15mUW), 100v, 2x400 VZ šn i 10"				800R, 5x(200vZ st.3'+2x50TCHS st.1'), 100v, 4x(100PZ st.1:45+2x50 HS (25 z(25 sprint+25 tempo) st.1'),200v, TEST 8x100HS st. 4', 500vypl,2x(10x100VZ l.aerobně lehce pl+šn 1:30,II.bez pomůcek st.1:30),100v	
KM						
14,1	120	80	7,0	150	0	7,1
SO	voda: 8:00 - 10:00					
13.2.	1000R, 4X400(100VZ+100PZ+100VZ+100HS) st.6:15, 100v, 12x100 st,1:45 L-50TCHS+50lib/S- 25zrychl+25zpomal HS+50 lib,100v, 4x400(100 lib mimo VZ+100VZ) st.6:15, 100v, 12x50 VZ pouze na 3/2/1 nádech st. 55", 200v				ukončení v Plzni - 10:00 Čas zatížení ve vodě 1655 minut (27h:35m) Čas zatížení (suchá příprava) 245 minut (4h:05m) Čas zatížení celkový 1900 minut (31h:40m) Dny zatížení 9 DZ Jednotky zatížení 21 JZ	
KM						
6,5	110	0	6,5	1655	245	106,8

L	HS - hlavní styl plavce	100v - 100 vyplavání	TC - technické cvičení
E	UW - plavání pod vodou lib.	Pa - paže	UW vln - Vlnění pod vodou
G	UWVZ - kraul bez nádechu	pac - packy	N - nohy
E	hyp - hypoxie	pl. - ploutve	R - rozplavání
N	sou -souhra	šn. - šnorchl	L-/S- lichá/sudá část motivu
D			
A			