

RD junioři – Hajdúszoboszló / 2.– 9. 5. 2016

Pondělí 2. 5. 2016 – 5,8 km

Skupina: Zahájení soustředění 2. 5. 2016 sraz Brno 8,30	1. 2. fáze 17,15 - 19,00 R 2x(300 K, Z, P, 4x50 No HL) i15" 3x300 K (poslední 50 stupňovat) is 4' / 200 ~ 6x200 přechody PZ (DZ-ZP-PK) is 3' / 200 ~ 15x100 K is 1' 30" / 300 ~ 5x(50 vlnění PV PLT + 50 vlnění Z na hladině) is 2' / 300 ~
Celkem: 5800 m	

Skupina:
Gemov Ondřej, Špaček Dominik, Janíčková Barbora, Šimková Karolína, Štemberová Kristýna

Úterý 3. 5. 2016 – 18,7 km

2. 1. fáze 9,00 – 11,00 R 400RK / 4x100libo R-No- No-R / 8x50 hypox 20x100 K 5x i 1' 30" / 5x is 1' 40" / 5x is 1' 40" / 200~ 8x100 No HL/2. Zp. is 2' 10" (20max+60V+20max) / 200~ 10x100 HL/2.zp. (3+1/ 2+1/1+1+1 volně) /400~ 8x50 (3xhypox(7)/1x max) is 1' / 200~	3. 2. fáze 15,00 - 17,00 R 3x(200 K-RK-Z + 50M stupňovat + 50~), 300 No PZ / 1200 6x100 (25No+ 50S + 25stupňovat) i20" 1800 3x (3x100K + 50M + 50~ + 2x100K + 50M + 50~ + 1x100K + 50M + 50~) / 4500 /1.is1' 35"/2.is 1' 30"/3.is1' 25" 10x50 hypox (5-4-3-2-1-0) / 6x100 šnorchl+ PLT (dlouhý) RB 4x50 (D-DZ-ZP-PK) is 1' / 700~
Celkem: 6400 m	Celkem: 6500 m

Sucho:

Středa 4. 5. 2016 – 30,7 km

4. 1. Fáze 9,00 – 11,00 R – 5 x 100PZ (R, No, S, R, No), 500RK, 500 LIBO TEST č. 1 6 x 100 HL is 5' +100~ mezi (500) / 500 šnorchl + 500 PLT~ 200TcPZ-200TcHL-200No LIBO 8x100 P TC (25 ¼ + 25 1/3 + 25 ½ + 25 souhra) 2' / 400 pocit + nohy ~	5. 2. fáze 15,00 – 17,00 R – 300R, 200No, 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"+200No PZ/ 5x100K PAC+PLT is 1' 20" +200TC / 200~
Celkem: 5400 m	Celkem: 6600 m

Poznámka:

Čtvrtek 5. 5. 2016 – 36,4 km

6. 1. fáze 8,00 – 10,00 R 2x(50 K, 100PZ, 50 Z, 100PZ, 50 P, 100 PZ) i10" 10x(75 K PAC + 25 N M) 1' 45" / 200~ 10x50 HL 1' 50" MAX akcelerace 8 záběrů ze splývavé polohy na hladině + 10" zadržovaný dech / 400 No M PLT (velký rozsah), střídat polohy – bez desky / 200~ 16x100 HL 1' 50" sledovat počet záběrů / 100~ 10x(25 HL PLT MAX +25 volně) 1' 15" / 300 ~	3. 2. fáze 15,00 – 17,00 <div style="text-align: center; font-size: 1.2em; color: red; font-weight: bold;">Volný půlden</div>
Celkem: 5700 m	Celkem: 0000 m

Poznámka:

Pátek 6. 5. 2016 – 49,3 km

1. 1. fáze 9,00 – 11,00	2. 2. fáze 15,00 – 17,00
R – 250R, 250TC, 10x50 (3<-->11) 200RK i15" + 3x100RK is 1'30" + 200NoPZ/ 200RZ i15" + 3x100RZ is 1'40" + 200TC HL / 200 HL + 3x100HL (25No+75souhra) is 2' + 200TC K/ 200K PAC + 3x100K PAC is 1'30" +200No HL / 200K PLT + 3x100K PLT is 1'25" + 200K dlouhý/ 200Pz + 3x100PZ is 1'50" + 200No PZ/ 200K PAC + 3x100K PAC + PLT is 1'30" +200TC / 200HL + 3x100HL is 1'50" + 200~	R 5 x 100 PZ (R, No, S, R, No) / 500 LIBO / 10x50(25PV+25P) 2x(15x50PZ přechody + 50~) 4x100Pz + 1x150K + 3x100Pz + 2x150K + 2x100Pz + 3x150K + 400~ kontrola La po sérii 1x 200K + 1x 150Z + 1x 100P + 1x 50D i 10" / 500 ~
Celkem: 6600 m	Celkem: 6300 m
Poznámka:	

Sobota 7. 5. 2016 – 62,0 km

3. 1. fáze 9,00 – 11,00	4. 2. fáze 15,00 – 17,00
R - 1000 Libo / 400 PLT / 200 technika + pocit ↑PLT K 8x50 i10"/4x100 i15"/2x200 i20"/400 i 1' / ↓ HLAVNÍ 400 i 1' / 2x200 i 20" / 4x100 i15" /8x50 i 10" nahoru K, dolů 2.způsob/ 500~ 12x50 hypoxie (5-4-3-2-1-0 nádechů), start ind. 500~	R 800 (400RK, 200No PZ, 200 TC HL) 6 x 100 HL (No – R – TC) 100~ 3x(4x50 PZ i 10" + 200K) / 200Z PLT/ 3x(4x50 HL i 15" + 200PZ) / 200K PLT PAC/ 3x(4x50 2. způsob i 15" + 200K) / 200K TC/ 600 (TC – pocit – vyplavání)
Celkem: 6400 m	Celkem: 6300 m
Poznámka:	

Neděle 8. 5. 2015 – 72,7 km

5. 1. fáze 9,00 – 11,00	1. 2. fáze 15,00 – 17,00
R – 200K+10Pz+200Z+100Pz+200 libo+100Pz 10 x 50 K Hypox (5-7) is 50" + 100~ 3 x 800 1. PZ 200R-200No-200TC-200Fart (25max+25 vol) 2. Z 200R-200No-200PLT-200TC 3. K 200šn+PLT-200Pac+PLT-200TC-200No 16 x 50 (25 PV + 25~) is 1'10" / 300~ / 300TC / 300 pocit	R – 5 x 100PZ (R, No, S, R, No), 500RK, 500 LIBO TC + pocit, 10x50 (5-7), 400~ TEST č. 2 4 x 75 HL+25~ is 5' +1400~ 4 x 50 HL is 4' po testu laktát 800~
Celkem: 5400 m	Celkem: 5300 m
Poznámka:	

Pondělí 9. 5. 2015 – 79,1 km

2. 1. fáze 9,00 – 11,00	
R 400RK+300NoPZ+200TC hlavní + 100 vyplavat 15x100 K 6x i 1'20" / 6x is 1'30" / 6x 1'40" / 100~ 8x100 No HL/ 2. Zp. i 30" (2+1/ 2+1 /1+1) / 150~ + 200 pocit + 150~ 30x50 2. způsob/HL střídat TC / max is 50" 300~ / 8x50 K hypoxie (4-3-2-1 nádechů) / 300~	
Celkem: 6400 m	
Poznámka:	