

<b>Pondělí 2.5.2016</b>	<b>ODPOLEDNE</b>		
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
600 rozplavat			600
3x(100T+100N+100 paže) libovolně			900
800 K šnorchl ploutve lehce, každá 4 padesátka ostrá			800
8x50 (25 pod vodou + 25 N na zádech), 200 vyplavat			600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
8x150 1xPZ bez K + 1xK	tempo	i-PZ 2'15'', K-2'	1200
8x100 N PZ po 2, 100 vyplavat	75 lehce + 25 ostře	i-1'50''	900
400 lehce, libovolné pomůcky			400
<b>vyplavání</b>			
100 vyplavat			100
		<b>celkem=</b>	<b>5500</b>
<b>Úterý 3.5.2016</b>	<b>RÁNO</b>		
9-11h			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			
100 ZT + 4x50 ZN, 100 PT + 4x50 PN, 100 DT + 4x50 DN			
400 K šnorchl lehce, 4x50 K tempo, 200 vyplavat			
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
400-300-200-100 HZ , 100 vyplavta	naplno na čas		
2x200 K, 2x150K, 2x100K, 2x50 K, 200 vyplavat	tempo na interval	i-2'30''-1'40''-1'20''-40''	
8x50 as recovery 1xK tlesk +1xZ			
8x100 1xPZ+1x K ostré tempo		PZ i-1'25'', K-1'20''	
8x100 s ploutvema 2xZ + 2xPpDN ostré		i-1'25''	
<b>vyplavání</b>			
200 vplavat			

<b>Úterý 3.5.2016</b>	<b>ODPOLEDNE</b>		
15-17h			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x50 scull + 4x50 T + 4x50 N			600
6x100 (25 pod vodou + 25 N na zádech+25T+25 celý) PZ + 2 lib			600
200 vyplavat			200
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
10x200 K	9 zrychlovaně 1-3, 4-6, 7-9, a 10 vyplavat		2000
10x100 HZ	9 zrychlovaně 1-3, 4-6, 7-9, a 10 vyplavat		1000
10x50 HZ	9 zrychlovaně 1-3, 4-6, 7-9, a 10 vyplavat		500
600 packy ploutve lehce bez HZ			600
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6100</b>
<b>Středa 4.5.2016</b>	<b>RÁNO</b>		
9-11h			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
400 lehké paže packy libovolně, 200 libovolné N			600
4x100 scull + T	25 scull + 25 T cvičení libovolně		400
400 libovolná příprava na test, 200 vyplavat	zapojit fartleky		600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
TEST 1			
6x100 HZ + 100 vyplavat		i-5'	1200
1500 s ploutvema PpDN+Z+K hypox	200 PpDN + 100 Z + 200 K hypox		1500
8x100 K tempo		i-1~20''	800
<b>vyplavání</b>			

200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>5700</b>
<b>Středa 4.5.2016</b>	<b>ODPOLEDNE</b>		
15-17h	14-15 suchá		
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
6x50 scull + vlnění	25 scull + 25 vlnění libovolně		300
6x50 T + celý způsob, PZ + 2 libovolně	25 T + 25 celý způsob		300
300 K hypox, 200 vyplavat			500
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
10x100 K ostře		i-1'20''	1000
10x100 5xHZ + 5xK	75 naplno + 25 vyplavat	i-1'30''	1000
10x100 5xHZ + 5xK	50 naplno + 50 vyplavat	i-1'45''	1000
10x100 5xHZ + 5xK, 100 vyplavat	25 naplno + 75 vyplavat		1100
800 s ploutvema lehce	200 K šnorchl + 200 Z soupaž + 200 PpDN+200 vlnění		800
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6600</b>
<b>Čtvrtek 5.5.2016</b>	<b>RÁNO</b>		
<b>9-11h</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
2x100 T + 2x100N, 2x100 T			600
4x50 PZ celý způsob + 4x50 K , 200 vyplavat	tempo		600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
1500 K naplno, 200 vyplavat	na čas		1700
15x100 K ostré tempo, 20é vyplavat		i-5x1'20'',5x1'15'',5x1'20	1700
200 Z ploutve + 200 Z nohy ploutve	lehce		400
200 p dvojtempo vypsl., 200 PN	lehce		400

5x200 PZ tempo		i-3''	1000
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>7000</b>
<b>Čtvrtek 5.5.2016</b>	<b>ODPOLEDNE</b>		
VOLNÝ PULDEN			
<b>Pátek 6.5.2016</b>	<b>RÁNO</b>		
9-11h			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x100 PZ T + celý způsob	75T + 25 celý způsob		400
4x100 N PZ	75 lehce + 25 ostře		400
4x100 K tempo, 200 vyplavat			600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
5x200 K-5x100K-5x50 K, 150 vyplavat	tempo	i-2'40'', 1'20'', 40''	1900
3x200 HZ - 3x100 HZ - 3x50HZ, 150 vyplavat		dlouhý int	1200
10x 50 N ostře 2xHZ+2x lib		i-1	500
10x 50 p packy ostře 2xHZ+2x lib		i-50''	500
<b>vyplavání</b>			
400 vyplavat			400
		<b>celkem=</b>	<b>6300</b>
<b>Pátek 6.5.2016</b>	<b>ODPOLEDNE</b>		
15-17	14-15 suchá		
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
400 s ploutvema (25 pdo vodou+25N na zádech+ 50 vlnění)			400
400 K paže packy lehce, 8x50 1xPZ bez K + 1xK tempo			800

200 vyplavat			200
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
50x50, 200 vyplavat	10xK tempo i-40'', 10xHz tempo i-50''		2700
	10x 25 sprint + 25 vypla, 10x25 lehce + 25 sprint finiš		
	10x z nuly do rychlosti 12,5m sprint +vyplavat		
600 s ploutvemi lehce	200Z+200N+200 vlnění		600
9x100 3xHZ+3xdruhý + 3xHZ	3x(1x75 rychle+25vypl, 1x50+50, 1x25 + 75)		900
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
			<b>6200</b>
<b>Sobota 7.5.2016</b>			
	<b>RÁNO</b>		
<b>9-11h</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
300 K paže šnorchl packy lehce + 6x50 libovolné N			600
300 K hypoxicky + 6x50 libovolné N			600
4x50 K tempo, 200 vyplavat			400
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
3x(4x150 + 100 vyplavat)	1xK ploutve, 1xPZ bez K ploutve, 1x HZ bez pomůcek na čas	i-1'45'', 1'55'',	2100
800 PZ po 200 T+N	100 T + 100 N		800
1000 ostře s ploutvemi K+N+HZ+N, poslední 100 vyplavat	200K +100 N HZ+200 HZ + 100N libovolné		1000
4x50 lehce K + Z	K tlesk + Z lehce		200
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6300</b>
<b>Sobota 7.5.2016</b>			
	<b>ODPOLEDNE</b>		
<b>15-17h</b>			
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400

(100p+100N)x 3 Z,P,K			600
600 s ploutvemi(25pod vodou+25N na zádech+50vlnění+100celý)			600
4x50 K tempo, 200 vyplavat			400
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
10x100 N HZ, 100 vyplavat	1x100 naplno+1x75 naplno+25vypl,1x50+50,1x25+75,1xtempo		1100
5x300 (1-3-5 K, 2-4 PZ), 200 vyplavat		i-3'50''/2'45''	1700
3x(4x50 + 100 vyplavat) HZ-druhý-HZ	3xpadesát lehce + 1x naplno na čas		900
600 lehce	200 P dvojtempo + 200N + 200 K šnorchl		600
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>6500</b>
<b>Neděle 8.5.2016</b>			
	<b>RÁNO</b>		
<b>9-11h</b>	lehký trénink		
<b>recovery workout</b>			
500 rozplavat			500
8x100 PZ T, 10x50 K hypox (3-5-7-9-11), 100 vyplavat			1400
1500 vláček K, 100 vyplavat			1600
10x50 (25Z+25K) ploutve			500
10x50 PZ+K po 1			500
10x50 25 K tlesk + 25 vrtule			500
<b>vyplavání</b>			
200 vyplavat			200
		<b>celkem=</b>	<b>5200</b>
<b>Neděle 8.5.2016</b>			
	<b>ODPOLEDNE</b>		
<b>15-17h</b>	14-15 běh		
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
4x50 scull, 4x50 T, 4x50 (co nejdál pod vodou + vyplavat)			600
4x50 celý libovolně tempo, 400 K hypoxicky			600

400 libovolná příprava na test, 200 vyplavat			600
<b>2.serie-hlavní serie</b>	TEST		
4x75 HZ + 25 vyplavat		i-5'	400
1000 lehce (200K šnorchl+100N šnorchl+200 lib pomůcky)			1000
4x50 HZ + 50 vyplavat, 100 vyplavat		i-4	500
6x50 K i-40''+6x50N ostře i-55''+ 6x50 K ostře i-40''			900
<b>vyplavání</b>			
200vyplavat			200
		<b>celkem''</b>	<b>5200</b>
<b>Pondělí 9.5.2016</b>	<b>RÁNO</b>		
<b>8-10h</b>	11 odjezd domů		
<b>1.serie-rozplavávací</b>			
400 rozplavat			400
200N-4x50T, 200N-4x50scull + vlnění			800
200N + 4x50K tempo, 200 vyplavat			600
<b>2.serie-hlavní serie</b>			
600(200PZ+200K šnorchl+200PZ)			600
4x50 lehce lib + 200 HZ naplno, 100 vyplavat			500
4x50 lehce lib + 100 HZ naplno, 100 vyplavat			400
4x50 lehce lib + 50 HZ naplno, 150 vyplavat			400
600 s ploutvema lehce K šnorchl + Z + PpDN po 200			600
4x50 lehce lib + 200 HZ naplno, 100 vyplavat			500
4x50 lehce lib + 100 HZ naplno, 100 vyplavat			400
4x50 lehce lib + 50 HZ naplno, 150 vyplavat			400
6x50 lehce K tlesk + Z			300
400 sploutvema sprint co nejdále pod vodou+do 100 vyplavat			400
<b>vyplavat</b>			
400 vyplavat			400
		<b>celkem=</b>	<b>6700</b>

