

RD starší junioři Srní

sobota 2. 1. 2016 – 5,0 km

Zahájení soustředění 2. 1. 2016 sraz 14,00 hod Hotel Srní - Šumava	1. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00 R: 200VZ, 200Kn, 200PZ, 200 No Pz Hlavní: 16x50 v pořadí PZ souvisle, 200 NoM střídat polohy, 32x25 v pořadí PZ –i s:30“, 200NoM střídat polohy 9x100 střídat po 50m ((1.M/Z, 2. Z/P, 3.P/K) to celé 3x) i s:1:30, 100Kn, 5x 100 PZ s ploutvemi (P-Mn) i S: 1:30, 2x200 (Zn, Pn, Zn) i o:10“.
	Vypl: Celkem: 5000 m

Poznámky: **HL** – hlavní zp., **No** - nohy, **R** - ruce, **PLT** - ploutve, **K 5** - kraul hypoxie (nádech na 5. záběr), **i 30“**- interval 30 vt mezi jednotlivými úseky, **S** – souhra, ~ = vyplavání, **hypoxie** (nádech na 3., 5., 7., 9. záběr), **PAC**-packy, **TC** – technické cvičení, **L** - lichá, **S.** – sudá, **V Pyr** - velká pyramida (50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D), **25** – ostře, **↑S**- nahoru souhra, **↓PAC**- dolů packy, **M Pyr**-malá pyramida (25D-50Z-75P-100K-75P-50Z-25D)

neděle 3. 1. 2016 – 15,1 km

1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
R: 400K, 200Z, 200PZ Hlavní: 8x50K s packami i 5“/10“, 8x50 K bez pacek – dech.cvič, 8x50K s deskou mezi kotníky, 8x50 K bez desky zrychlit po obr. 400 M/P (po 4 záb M-P), 8x50Z s packami i 5“/10“, 8x50Z bez pacek – dech.cvič, 8x50Z s deskou mezi kotníky, 8x50Z bez desky zrychlit po obr., 400 P/M (po 5 záb P-M). Vypl: 300VZ	R: 200VZ, 400K/Z po 50m – dlouhý záběr Hlavní: 20x50P ruce a Kn a Mn střídat s plout. i.o:5“, 20x25 M/K ploutve M-rychle K-středně i s: 30“, 10x100P v 1:45, 10x50M/Mcv i s:60“, 10x50P (jeden záběr pažemi a dva kopy i s:60“), 20x25M (4záběry M bez nádechu, zbytek P) i s: 60“, Vypl: 200Pn, 200M...
Celkem: jky 4800 / jři 5100 m	Celkem: 5000 m
Poznámka:	

pondělí 4. 1. 2016 – 24,6 km

1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
R - 600 Hlavní: 5x100 sudá K-lichá D No PLT is 1'45“/ 5x100 sudá K-lichá D PLT(TC+S) is 1'35“ / 100~ / 1x 800 Velká pyramida / 12 x 100 D, Z, P, K (75Tc+25/50Tc+ 50/25Tc+75) is 1'50“ / 100~ 1 x 800 PZ Velká pyramida Vypl: 300~	R: 600 libo / 8x50 (9/11) is 1' 3x1000 1. K 100No+200Tc+300R deska+400Pac+ šnorchl 2. PZ 250TC M+250No Z+250R P+250No K 3. K 250Pac+250Pac/PLT+250No+250PLT+šnorchl 100~ / 8x50K hypox (4-3-2-1) + 100~
Celkem: 4900 m	Celkem: 4600 m
Poznámka:	

úterý 5. 1. 2016 – 34,1 km

1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
R: 400PZ, 400K, 200PZ Hlavní: 10x100NoK (poslední bazén = souhra) is:2', 20x25K i s: 30“ (2xNoK, 2xsouhra) opakovat 5x, 100~, 10x100K stupňovaně: 3x v 1:40/1:35, 3x v 1:35/1:30, 3x v 1:30/1:25, poslední na max, 100~, 8x50PZ v pořadí PZ (1-M rychle Z volně, 2-Z rychle P volně, 3-P rychle K volně, 4-K Rychle Mcv)opakovat 2x, Vypl: 400 ~	R: 200RK, 2x 100 PZ No, 200 TC HL Hlavní: 6x100 Z/P/P-Z/P/P/Z 1'40“/1'50“ (25No+75S) 4x400 (100 PAC K+ 200 TC+100No/200+100+100/ 100+100+200/400PAC+PLT+šnorchl) is 6' / 100~ / 10x100PZ 2x 1'50“/2x1'40“/2x1'30“/2x1'40“/2x 1'50“/ 200~ 16x50 (25PV+~) PLT 1' / Vypl: 100~
Celkem: jky 4300 / jři 4500 m	Celkem: 5000 m
Poznámka:	

středa 6. 1. 2016 – 43,1 km	
1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 17,00 – 18,00 / 18,00 – 19,00
R: 800K, 400Z, 200P, 100MCV Hlavní: 15x100 v pořadí PZ (PZ, M, Z, P, K) 5x v 1:45, 5x v 1:40, 5x v 1:35, 100~, 200 M(vždy 50No+50 stupňovaně)/ZTc, 200Z/PTc, 200P/KTc, 200K/MTc ve 3:45 Vypl: 400 No PZ-HL, 400 K PLT+Šnorchl	R – 600 libo Hlavní: 100D-200Z-300P-400K-300Pz-200Z-100D (50%TC+50%S) 600 (R–No–TC) HL po 50m 600 (25PV + 75 Z, P, K) / 100R+200Pac + 300 PLT K
Celkem: 4700 m	Celkem: 4000 m
Poznámka:	
čtvrtek 7. 1. 2016 – 52,8 km	
1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
R – 250R, 250No, 10x50 (3<—>11) Hlavní: 5x100RK is 1'30" + 200NoPZ/5x100RZ is 1'40"+200TC HL / 5x100HL (25No+75souhra)is 2' + 200TC K/5x100K PAC is 1'30" +200No HL /5x100K PLT is 1'20" + 200K/Z + 200 pocit	R: 400PZ, 200 nohy libo Hlavní: 5x400K is 5:45/5:20, 8x25 hl.zp. is 25", 50V, 2x400K is 5:40/5:20, 8x252. hl.zp. is 25", 400K hypox 5-7, 8x25 hl.zp. is 25" Vypl: 600 (200vypl+200No+200scull)
Celkem: 4700 m	Celkem: 5000 m
Poznámka:	
pátek 8. 1. 2016 – 62,7 km	
1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
R 600 libo, Hlavní: 8x 25+25~K PLT is 50" 100~/12x75+25~ is 1'45"/200~/400 TC D+Z+K/ 8x150+50~ 4x K, 4xDZP, ZPK, PKD, KDZ is 3'15" / 400~	R: 400 libo Hlavní: 12x200 střídat 1.zp-2.zp.-PZ i o: 15", 3x200 nohy 1.zp. (důraz na výjezd), (1. ve 4 min 2. 3:50, 3. 3:45), 2x400 HL (1. 25 stupňovaně+50 volně, 2. obráceně) i 30", 3x200 nohy 2 zp. Vypl: 200 vyplavat
Celkem: 4900 m	Celkem: 5000 m
Poznámka:	
sobota 9. 1. 2016 – 67,3 km	
1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	
R – 400RK+300 No Pz+200 TC hlavní+100 sculling 3x800 PZ + K cvičení + 200~ 400TC hlavní+300NoK+200 TC 2.zp+100 pocit	Ukončení soustředění v sobotu 9. 1. 2016 v 9,30 hod.
Celkem: 4600 m	
Poznámka: ukončení soustředění v 9,30 hod.	

10. ledna 2016

Celkem VT

Km:

67,3 km

Hodiny:

20,5 hod. (voda)
14,5 hod. (NW + běžky)

Sauna, pára:

podle individuální potřeby

Fáze:

14 (voda) + 6 (NW nebo běžky) + 3 (suchá příprava)