

RD mladší junioři Srní

pondělí 2. 1. 2017 – 5,3 km

<p>Zahájení soustředění 2. 1. 2016 sraz 14,00 hod Hotel Srní - Šumava</p>	<p style="text-align: center;">1. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00</p> <p>R: 200VZ, 200Kn, 200PZ, 200 No Pz Hlavní: 16x50 v pořadí PZ souvisle, 400 NK, 32x25 v pořadí PZ –i s:30“, 400 NK 9x100 střídat po 50m ((1.M/Z, 2. Z/P, 3.P/K) to celé 3x) i s:1:30, 400 NK, 600PZ PZ s ploutvemi (P-Mn), 200 NK Vypl:</p>
	<p>Celkem: 5300</p> <p style="text-align: center;">m</p>
<p>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)</p>	

úterý 3. 1. 2017 – 14,4 km

1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
<p>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, 400Z PI Vypl: 300VZ</p>	<p>R: 400K/Z po 50m – dlouhý záběr, 200KN Hlavní: 20x50K,P,Z,D s plout. i.o:5“, 10x50M/Mcv i s:60“, 10x100Kšn is 1‘30“, 20x25M (M/K) i.o:5“, 10x50 Z/Zcv i s:60“, 20x25M (P/K) i.o:5“, Vypl: 400TC HL</p>
<p>Celkem: 4600</p> <p>m</p>	<p>Celkem: 4500</p> <p>m</p>
<p>Poznámka:</p>	

středa 4. 1. 2017 – 22,8 km

1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
<p>R - 600 Hlavní: 5x100 sudá K-lichá D No PLT is 1‘45“/ 5x100 sudá K-lichá D PLT(TC+S) is 1‘35“, 1x 800 Velká pyramida 12 x 100 D, Z, P, K (75Tc+25/50Tc+ 50/25Tc+75) is 1‘50“ / 100~, 1 x 600 PZ PI (100TC + 50S) Vypl: 200~</p>	<p>R: 600 libo 4x8000 1. 32 x 25 K/M,Z,P i 5“, 2. 16 x 50 PL (25 vlnění + 25 K) i 10“, 3. 8 x 100 PZ N/R i 10“, 4. 4 x 200K hypox (4-3-2-1) 200~</p>
<p>Celkem: 4400</p> <p>m</p>	<p>Celkem: 4000m</p>
<p>Poznámka:</p>	

čtvrtek 5. 1. 2017 – 33,2 km

1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00	2. fáze 16,00 – 17,30 / 17,30 – 19,00
<p>R: 400KR, 400PZ, , 200PZN Hlavní: 10x100K,Z (50N = 50souhra) is: 1‘50“, 10x50KH i s: 1“, 15x100K stupňovaně: 3x v 1:45, 3x v 1:40, 3x v 1:35, 3x v 1:30, 3x v 1:25. 600Z N/S PI</p>	<p>R: 400RK, 4 x 100 PZ No, Hlavní: 6x100 Z/P/P+Z/Z+P/P/Z 1‘50“ (25No+75S) 2 x (400K + 300K TC/N + 200K + 100KN) 1.bez, 2.PI 12x100PZ 2x 1‘50“/2x1‘40“/2x1‘30“/2x1‘40“/2x 1‘50“/ 200~ Vypl: 200~</p>

Celkem: m	4600	Celkem: m	4800
Poznámka:			
pátek 6. 1. 2017 – 42,4 km			
1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00		2. fáze 17,00 – 18,00 / 18,00 – 19,00	
R: 600 libo / 4 x 100PZ' 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 12x50K L. délka z./hypox 7		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 600 PZ á 150 (100TC + 50 S)	
Celkem: m	4600	Celkem: m	4600
Poznámka:			
sobota 7. 1. 2017 – 52,1 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: m	4700	Celkem: m	5000
Poznámka:			
neděle 8. 1. 2017 – 56,7 km			
1. fáze 6,00 – 7,30 / 7,30 – 9,00			
R – 400RK+300 No Pz+200 TC hlavní+100 sculling 3x800 PZ/KH/PZ (25+25) 20 x 50 (25_D,Z,P,K + 25K) 200 vypl.		Ukončení soustředění v neděli 8. 1. 2017 v 9,30 hod.	
Celkem: m	4600		
Poznámka: ukončení soustředění v 9,30 hod.			

15. ledna 2017

Celkem VT

Km:

56,7 km

Hodiny:

18 hod. (voda)

12,5 hod. (NW + běžky)

Sauna, pára:

podle individuální potřeby

Fáze:

12 (voda) + 5 (NW nebo běžky)