

VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ
SPORTOVNÍ CENTRUM NYMBURK 24. – 30.9.2016

TRÉNINKOVÝ PLÁN

Družstvo :

- 01. FILIP SONENBERG – 02 ÚAPS**
- 02. VOJTĚCH JANEČEK – 01 ÚAPS**
- 03. RADEK GRUPÁČ – 01 ÚAPS**
- 04. DAVID LUDVÍK – 02 BEROUN**
- 05. DENIS HÝBL – 02 ČESKÁ TŘEBOVÁ**
- 06. ADAM HLOBEŇ – 01 ZNOJMO**
- 07. VOJTĚCH MAŽÁTKO – 01 OLOMOUC**
- 08. DAVID TOMANDL – 01 KROKODÝL BRNO**

Trenér : ROMAN ECKERT

Sobota 24.9. – odpl. 14:00 – 16:00

Rozpl.100M,150Z,200P,250K;8x300(50vl.+200K+50vl.K(30');100volně;200vl.n,300vl.P,400vl.cv.;10x150vl(100PZ + 50vl.(20');100volně;12x50K hypo šnorchl ploutvenebo na 7(50');
200vyplavat. **C – 6500m**

Neděle 25.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;24x25PZ(30');200PZn,p,cv.,souh.(800);
8x200K+50PZ(30');100volně;8x150vl.+50K(20');100volně;
10x100PZ obráceně +50K(20');600vyplavat. **C – 7900m**

Neděle 25.9. – odpl.14:00 – 16:00

Rozpl.300K,400PZ,300vl.;250vl.n,250vl.cv.2x;**TEST – 5 x400K (6')!!;**
200volně;800Zvlnění ploutve+cv.Z po 100m;18x25vl.,PZ,K
naplno + 25volně(1');600vyplavat. **C – 6500m**

Pondělí 26.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.200K,100vl.n. 3x;;24x50 2vl.,1K(55');1500K packy fártlek(6 + 8);
8x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30')100volně;32x50 (25 hypo + 25vl.,PZ,K)
ploutve(1');400vyplavat. **C – 7700m**

Pondělí 26.9. – odpl.15:30 – 17:30

Rozpl.400PZ,200vl.;24x25 2K,1vl.(30');1000PZsouh,cv, po 250m ploutve;
21x100(75K+25M,Z,P)(1:40);100volně;18x100(25vl.+75K,50vl.+50K,
75vl.+25K)(1:45');300vyplavat. **C – 6500m**

Úterý 27.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.800PZ pyramida.;100vln.;100vl.cv.4x;24x50K(45');100volně;
12x100vl.(1:45');100volně;8x150K(2:20');100volně;8x200(50vl.+100K+50vl.)
(3:15');
600vyplavat. **C – 7700m**

Úterý 27.9. – odpl. 14:00 – 16:00

Rozpl.600lib.400vl.n.;
100volně;32x50PZ(55');100PZn.100PZsouh. 2x;;28x50(25PZ + 25vl.)
(55');600vyplavat. **C – 5000m**

Středa 28.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.400PZ pyramida,200vl.,400K;200vl.n.;**TEST – 6x 100hl.styl;**100vol.;
600vl.(50cv. + 50souhra);600K(30'),3x200PZ(20');300vl.(30'),
3x100nejsl.styl(20');100volně;1Km K packy tempo;200PZn,p,cv.;
10x100 ploutve(25 hypo+50K+25vl.)(1:50');
500vyplavat. **C – 7500m**

Středa 28.9. – odpl. 16:00 – 18:00

Rozpl.600lib.;20x25K,vl(25');20x25K,vl.n(35');20x25K,vl.(30');
1kmK fártlek packy(25ostře+50stř);100vl.n,100vl.cv.2x+2 styl;
12x50vl.ostře+25 volně(1:20);100volně;12x50Kostře+25volně(1:10);100volně;
600 vyplavat **C – 6500m**

Čtvrtek 29.9. – ráno 06:00 – 08:30

Rozpl.800PZpyramida;7x400K(1,3,5,7packy)(6);100volně;6x300PZ
(50M,75Z,75P,100K-ploutve)(5');100volně;15x100PZ vl.K,PZ(2');
500vyplavat. **C – 7700m**

Čtvrtek 29.9. – odpl. 13:00 – 15:00

Rozpl.200K,200P,200Z,200PZ;20x25K(30');200vln,400vl.cv;800K(12');
2x400PZ(7'),600K(9'),2x300PZ po 75m(5:15'),400K(6:15'),2x200PZ(3:30'),
200K(3'),2x100PZ(1:45');600vyplavat.

C – 6500m

Pátek 30.9. – ráno 08:30 – 11:00

Rozpl.400lib.,400PZ po 50m,300K;12x50K(50');500K cv.;24x25PZ(30');
500PZcv.;12x50 vl. + K(55');500 2 styl cv.;24x25 vl.(30');500vl.cv.;
24x25 ploutve hypo+25K(1');400 vyplavat. **C – 6500m**

**VT – 12 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK
CELKEM NAPLAVÁNO – 82 500 m**