

Dny		Tr.jed.	Tr.hodiny		Avramová P., Štěrbová M., Šimánová K., Buriánová K., Lankašová R., Avramová K., Šolínová K.	Km	
zátěž	volno		voda	sucho			celkem
6	0	11	21,50	3,00		64,50	
Po	rozcvičení, švihadlo				6,0	rozcvičení, švihadlo	6,0
26.10.	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5TK/NK/RK/TZ/NZ/RZ) 20x25ploutvePZ[35"],100Zsoupaž 8x100šnorchl(2NK/2K/2RK/2K)[nohy2'15",ostatní1'45"] 8x125PZ(5M/5Z/5P/5K)[2'15"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) 8x100šnorchl(2NK/2K/2RK/2K)[nohy2'15",ostatní1'45"] 8x125PZ(5M/5Z/5P/5K)[2'15"]-200Zpl(~min.6 po obrátkách) vyp1200				km	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5T/N/S-M,Z,P,K) 10x50Kšnorchlploutve[1'],100Zsoupaž Test I: (1500-800-400-200-100)K[24',12',6',3'] vyp100,400NK,vyp100,4x100NK[2'] vyp1200 švihadlo,medicimbal,břicho	km
					10:00		16:00
					12:00		18:00
Út	8:30-9:30:FIT-CENTRUM(spining,trampolinky,cross-fit)				6,0	rozcvičení, švihadlo	6,0
27.10.	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5TK/NK/RK/TZ/NZ/RZ) 20x25ploutve(6M~šnorchl/4M)[35"],100Zsoupaž 8x200(1./2./3./4./5./6./7./8.25M.zbytekK)[3'15"] 4x200(1./2./3./4.50M.zbytekK)[3'30"] 2x200(1./2.100M.zbytekK)[3'45"]-200Mploutve vyp100,400NZ,vyp100,4x100NZ[2'] vyp1200				km	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5T/N/S-P) 10x50Kšnorchlploutve[1'],100Zsoupaž 4x(600-400)K[9'6'] vyp1200	km
					10:00		17:00
					12:00		19:00
St	rozcvičení, švihadlo				6,0	rozcvičení, švihadlo	4,6
28.10.	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5TK/NK/RK/TZ/NZ/RZ) 20x25ploutvePZ[35"],100Zsoupaž 8x50M/Z/P/K[1',P1'15"]-6x100M-Z/Z-P/P-K[1'45"] 4x200PZ[3'30"]-400PZ[7']-4x200PZ[3'30"] 6x100M-Z/Z-P/P-K[1'45"]-8x50M/Z/P/K[1',P1'15"] vyp1200				km	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5T/N/S-M,Z,P,K) 20x25šnorchlploutve(2NK/2K)[35"],100Zsoupaž Test III: 2x(8x(75+vyp125))K[2'],mezi vyp1400[8'] vyp1200,16x25šnorchlploutveM~[35"] vyp1200 jednoručky,břicho	km
					08:00	viřivka	16:30
					10:00		18:00
Čt	rozcvičení, švihadlo				6,6	rozcvičení, švihadlo	6,0
29.10.	100PZ-50NM-100PZ-50NZ-100PZ-50NP-100PZ-50NK 16x75HZ(50N-25S/50R-25S)[1'30"],vyp1200 400K-4x100HZN-400K-4x100HZN-400K-4x100HZN-400K[5'30",2'] vyp1200 200K-4x50HZN-200K-4x50HZN-200K-4x50HZN-200K[3',1'] vyp1200				km	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5T/N/S-P) 10x50Kšnorchlploutve[1'],100Zsoupaž 4x(400-300-200-100submax)K[6',4'30",3',2'] vyp1200	km
					08:00		17:00
					10:00		19:00
Pá	rozcvičení, švihadlo				6,0	rozcvičení, švihadlo	5,5
30.10.	rozpl600 libovolně 24x50HZ(4N/2T/4R/2T)[1'],vyp1200 3x(200HZ-2x100HZ-4x50HZ-vyp1400)[3'30",1'45",1']submax-progres 12x50M/P(3záběry max.-zbytek N na zádech)[1'] vyp1400 10:30-11:30:FIT-CENTRUM(spining,trampolinky,cross-fit)				km	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5T/N/S-M,Z,P,K) 10x50Kšnorchlploutve[1'],100Zsoupaž Test II: 8x200PZ[4'30"] vyp1200,8x200ploutveNK/NZ[3'45"] vyp1300	km
					08:00		17:00
					10:00		19:00
So	rozcvičení, švihadlo				5,8		
31.10.	200-300-200-300-200(200:5K/Z-300:5TK/NK/RK/TZ/NZ/RZ) 20x25ploutve(6M~šnorchl/4M)[35"],100Zsoupaž 4x((4+1max)x50)K(5packy,5ploutve,5packyploutve,5)[1'] vyp100,1500Kvláček vyp100,16x25(2NP/2Ppvnv/2P2k/2P)[40"] vyp100, štafety(každý 400=po 25 4M,4Z,4P,4K) vyp1400(100-50scul-100-50scul-100)				km		
					08:00		
					10:00		
Ne							