

Tréninkový plán 2017 družstvo ZETOCHA 3. týden soustředko Štúrovo

SO 13.5			200 PZ, 200 Z, 200 PZ, 200 P, 200 PZ i20" 12x(25 M svižně + 25 X lehce) 1:05 4x100 N Z 2:10, 6x50 N Z 1:10 1 + 1 100 X 3x(6x100 tempo pro 400m, 200 N P, 100 X) - první série K, 1:40 - druhá série Z, 1:50' - třetí série K, 1:35 600 (50N+50R+100TC) 6x50 Kp, Zp i15" lehce jako vyplavání	6000
NE 14.5	3x100 K, P, Z, 400 PZ i20" 10x50 R PZ 1:00 10x50 N PZ 1:05 5x100 Z 1:50, 5x100 K 1:45 technika 10x50 MAX 1:30 ... 3xM, 2xZ, 2xP, 3xK 200 X lehce jako vyplavání 400 K šnorchl dl.záběr 4 x 200PZ st 3:45', Technika 3x(100 Kpl MAX, 25 Mpl MAX, 175 X) 2'/7' 200 X	5800	4x(100 PZ, 100 Z/K) i10" 12 x 100 pl, K, Z, vlnění st 1'30'', st1'40", st1'50" 200X 8x200N K test s6 800x libovolně 6x100 r Kp, šnorchl 1:50 dlouhý záběr 300 X	6000
PO 15.5.	4x(100 souhra + 100 nohy) i15" PZ, Z, P, K 10x(25 Mpl + 25 X) 1:00 M technicky, min. nádechů 3x(200 HZ st 4, technická cvičení, 75 hz MAX, 125x) st 8' 2x300 K 4:15', 6x50 N P 1:10 ihned navázat 6x(25HZ Max, 75 x) s 2:30 4x 100P dlouhý záběr (2 kopy nohama) i 15 200 X	4600	2x50 K, 2x100 PZ, 2x50 Z, 2x100 PZ, 2x50 P i10" 6x100 N M 2:30 možno zařadit nějakou stovku bez desky na boku/zádech ... dodržet interval 10x50 Kp doj 1:10 důsledně dbát na protahení a dotazení záběru každé paže + nepřerušovanou práci nohou! 3x100 - 5 odrazů na 6 kopů na krátké gumě, odepnout a 25 max s dopláváním do 100) 8x50 libovolně technická cvičení st 1' 12x 100 st 1:30 aerobní lehký, 200PN 6x100 st 1:35 aerobní podprahový, 200 Z N 3x 100 st 1:40 Max 300 libovolné cvičení 200 X	5100
ÚT 16.5.	200 PZ, 100 Z, 200 K, 100 P, 200 K i20" 8x100 PZ 2' lehce, 100 X 4x(75 K MAX + 75 X) 3:30' 4x200 N HZ 4:00 uvolněně 6x(50 PZp MAX + 50 X) 3' po 2 střídát 4x100 N Mpl + šnorchl 2:05,0 uvolněně, ale technicky správně 4x(25 M MAX + 25 X) 2:15, SKOK! 300 cvičení libovolné 400 X	5000	100 K, 150 Z, 100 K, 150 P, 100 K i15" 24x50 N, R, S pz 1:1 střídát po 8x50 po 2 10x(25 vlnění pod vodou pl + 25 X) 1:10 100 X 8x200 STEP TEST s 5 5x100x vyplavat ve 2:10 500x technické cvičení	4500(37,6)
ST 17.5.	3x200 K, PZ, Z i20", 300 N K 8x50 Kp TC 1:10 ... 1 paží na co nejméně záběrů 2x(10x50 HZ s 1:15,25 max, 25 volně, 300 x jiný než hlavní), 2. serie packy 300 N Z 10x50 Z TC 1:15 ... dojížděčka, stabilita hlavy a vytažení ramene z vody 8x100 HZ s 3' (start + 15 m MAX, 30 lehce, 5 m + obrátka výjezd MAX, zbytek libo doplavat 300 VZ lehce 100 Sculling, tech. cvičení 100 x	5100	100 PZ, 200 N HZ, 100 PZ, 200 R HZmp i 10" 8x50 N K (15m max, zbytek volně) s 1:15 4x100 Hz TC s 2 střídát po 50m 10x100PZ technika, vyvlnění max a posledních 10 max nedýchat, st 2' 3x(200HZ TC, 100 HZ R, 50 NHZ, 50X) 2x(4x50 HZ (10,15,20, 25 m MAX zbytek libo doplavat ,s 1:20' +200X) /8:30' 2. série ploutve 5x200PZ s 3:40 technika 200X - nedoplavano pro malou kapacitu vody v bazénu	2000

<p>ČT 18.5</p>	<p>100K,2x50 Z TC, 100K, 2x50P TC,100 K, 2x50 M TC i 10 10x100 Kšn doj 1:45 2x(75 HZ start Max + 125 X) 5' 600 II. způsob lehce, technika !!! 3x (50 Hzmp Max + 150 X) 5' 400 PZ plavat jako 50 N bez desky + 50 TC, lehce 4X(25HZpl+p MAX + 125X) 4' 800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling 200X - lehká intenzita, kvůli teplotě vody</p>	<p>5200</p>	<p>3x(4x25 PZ, 100 N HZ) i 10" 20x50 K.. 8x50" 6x45" 4x50" 2x45" 4x(50 HZ v tempu na 200m, 25N HZ MAX, 125x)1' /5:10 600TC jiné než hlavní 4x(20m HZ MAX start + 80X) 3' důraz na perfektní výjezd 800 N pz ... 100 m jeden způsob 4x50 1:30 10m ostré vyvlnění z klidové polohy + 2 pekelně rychlé záběry na hladině, volně doplavit do 50m, prsaři delfin kop, + 2 rychlé záběry 300X</p>	<p>4600</p>
<p>PA 19.5.</p>	<p>2x(200 VZ, 200PZ+200HZ (25TC+25celý způsob)) ----- 2x(50N+75 TC+50N+75 TC) i 20" 8x50 Z TC 1:10 vyvlnění min. 10m! 300x ----- 4x (20" nohy kraulové vertikálně + 50 VZ ostře/1:30) 2x(50N+75 TC+50N+75 TC) i 20" 32min 4x100 VZ, Z (15m Nohy max, zbytek volně) 20" 400 K lehce, střídat 100 3+3 a 100 doj 4x100 VZ, Z (Start, + 15m max, zbytek x) /2:30 200x</p>	<p>2400 ----- 3300</p>		<p>56 900 ----- 57 800</p>

Počet tréninkových jednotek/minut: 12/1360
Součet naplavaných metrů za týden: 57 800/56 900
Suchá příprava jednotek/minut: 6/420