

<b>14. 5.</b>	1 km Rozplavání	1
odpol.	8x100 (50 delf.vlnění + 50 M cvič) ploutve i.o. 10'	0,8
	400 (50 Z + 50 ZS)	0,4
	6x50 sculling	0,3
		<b>2,5</b>

<b>15. 5.</b>	4x200 (50 TC + 50 N + 100 S) M, Z, P, K	0,8
ráno	2x200 PZ	0,4
	6x50 K šnorchl + ploutve i.s. 1:00'	0,3
	6x50 (25 delf.vlnění + 25 M) i.s. 1:00'	0,3
	6x50 K packy + ploutve i.s. 1:00'	0,3
	100 ZS	0,1
	500 - 400 - 300 - 200 - 100 K	1,5
	400 - 300 - 200 - 100 Z ploutve	1
	100 ZS	0,1
	6x200 (100 TC + 100 N) HZ / II.zp.	1,2
	100 vypl.	0,1
		<b>6,1</b>

<b>15. 5.</b>	5x200 PZ (2. MN, 3. MN-ZN, 4. MN-ZN-PN, 5. PZN) i.o. 20'	1
odpol.	12x50 HZ TC packy, sudé svižně i.s. 1:05'	0,6
	200 vypl.	0,2
	<b>8x50 HZ max! i.s. 2:00'</b>	0,4
	400 vypl. (střídat K, Z, P)	0,4
	6x200 K cvič, K, Z cvič, Z, K cvič, K i.o. 15'	1,2
	<b>400 - 300 - 200 - 100 HZN stupňuj, poslední stovka max!</b>	1
	400 vypl.	0,4
		<b>5,2</b>

<b>16. 5.</b>	4x200 (50 TC + 50 N + 100 S) M, Z, P, K	0,8
ráno	2x200 PZ	0,4
	8x100start.skok ( <b>25 max</b> + 25 vypl. + 50 S) M, Z, P, K	0,8
	200 TC lib.	0,2
	4x(800 K + 200 Z ploutve, ostře) i.s. 12:00' 4:00'	4
	200 vypl.	0,2
		<b>6,4</b>

<b>16. 5.</b>	300 PZ + 100 N + 200 PZ + 200 N + 100 PZ + 300 N	1,2
odpol.	4x200 (50 sculling + 100 HZ TC + 50 HZ min-max) i.o. 15'	0,8
	200 vypl.	0,2
	4x100start.skok ( <b>15 HZ max</b> + 85 vypl.)	0,4
	3x( <b>4x50 HZ pace 200</b> + 400 řízené vyplavání) i.s. 1:00'	1,8
	<b>→ úkolem bylo vytvořit si OR na 200 HZ</b>	
	4x200 Z (50 jednoruč + 50 soupaž + 50 jednoruč + 50 S) packy i.o. 20'	0,8
	400 PZN deska	0,4
		<b>5,6</b>

<b>17. 5.</b>	4x200 (50 TC + 50 N + 100 S) M, Z, P, K	0,8
ráno	2x200 PZ	0,4
	8x100start.skok ( <b>15 max + 30 TC + 5 max + obrátka + 10 max + 35 TC + 5 max</b> )	0,8
	100 ZS	0,1
	6x(5x100 ploutve → 5K, 4K-1Z, 3K-2Z, 2K-3Z, 1K-4Z, 5Z) i.s. 1:30´	3
	apnoe 20´, 1´ + 10´ a <b>sprint 25m</b>	0,05
	250 vypl.	0,25
		<b>5,4</b>

<b>17. 5.</b>	4x(100 K + 75 P + 50 Z + 25 M) S, N, S, N	1
odpol.	8x50 ( <b>15 HZN max bez odrazu!</b> + 35 TC)	0,4
	100 vypl.	0,1
	<b>10x100 HZN - na co nejlepší průměr! i.s. 2:00´</b>	1
	400 vypl.	0,4
	600 (50 K cvič + 50 Z) ploutve	0,6
	<b>50 HZ max + 50 lib. + 2x50 HZ max + 50 lib. + 3x50 HZ max + 50 lib. +</b>	
	<b>2x50 HZ max + 50 lib. + 50 HZ max + 50 lib. i.s. 1:10´</b>	0,7
	400 vypl.	0,4
	8x100 (25 sculling + 25 K) šnorchl i.o. 10´	0,8
		<b>5,4</b>

<b>18. 5.</b>	4x200 (50 TC + 50 N + 100 S) M, Z, P, K	0,8
ráno	2x200 PZ	0,4
	3x (6x50 - plšn. MN+M, KN+K - pacpl. K/Z - TCP+P i 1.15), 100ZS	1
	<b>2x (3x100PZ - sprint 15m + 5m finiš), 100ZS</b>	0,7
	3x (200K-2x100K-4x50Z i 3.15, 1.45, 1´) ZV, 100vypl	1,9
	2x 50K štafety, vypl. 300	0,4
		<b>5,2</b>
	<b>Celkem</b>	<b>41,8</b>