

SOUSTŘEDĚNÍ LIPTOVSKÁ OSADA, 6. - 15. 9. 2019

94 500

6.9.2019

		m	min	min celkem
pátek				
500x + 5x 100PZ i 10	1 000	9	9	
10x100K,Z(25N+50souhra+25N) i 15	1 000	26	35	
8x100n 5xHZ 2:10, 5xMpl 1:50	800	30	65	
5x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	1 000	30	95	
10(50Z pl + 50Kpl) s 1:45	1 000	15	110	
10x150(25mPodH20 + 50Z + 50VZ + 25M ostře)	1 500	6	116	
400x	400		116	
	6 700			
sobota				
400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1', 200 X	1 000	20	20	
2x(200 N HZsvižně, 4x50 HZ TC) 3:55, 1'	800	16	36	
2x(25 R HZ+25R K, 4x50 HZ TC) 1' VZ 55"	500	10	46	
1200pl+ šn K(dlouhý záběr, střídat s TC po 50M	1 200	15	61	
2x(150 plavět 125K+25M,HZ(ostře) 2:15, 2:25,4x50 P TC 1:15, 100 X) i1'	900	15	76	
2x(8x50 M ploutve 55"-vlnění 7 kopů, záběry bez nádechu, 200 PZ bez M)	1 200	22	98	
			98	
400 X(25scull + 75x)	400	7	105	
	6 000			
sobota				
500 X, 8x(25 M svižně + 25 X) s1', 100 X	1 000	15	15	
10x150 K s2:15 ve druhé 50ce prvních 15 a posledních 10m ostře ... 7.-10. velké pačky	1 500	25	40	
100 X	100	3	43	
3x(5x50 nHZ prog s1:10, 1x50 nHZ MAX s1:40)	900	15	58	
100 X	100	3	61	
8-10x(75 pHZmpac + 25 pMmpac TC) s1:40-2' (pro P pomalejší interval)	1 000	15	76	
24x50 Kmpl/Zmpl s45"/50" střídat po 50m	1 200	20	96	
300 X + 100 scull	400	8	104	
	6 200			
Neděle				
500x, 5x 100PZ i 10, 600 (25podH20 + 25nZ+100x)	1 600	30	30	
10x100 N HZ 1:55 šnorchl, bez desky(střídat ruce před sebou, vedle těla po 50r	1 000	15	45	
3x (300TC + 4x(25vlněníZáda+25x)pl + 2x25 max + 50x)Hz,Vz,HZ	1 800	31	76	
			76	
1200 pl. (100Kn po „25“ bok, bř., bok, zá. + 100s hyp.5)	1 200	18	94	
1000 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling	1 000	16	110	
	6 600			

Neděle 0		m	min	min celkem
	400 X, 6x(25 scull + 25 X TC) i10", 100 X	800	21	21
	5x200PZ i 20 (25jednoruč + 25 souhra)	1 000	20	41
	100 X	100		41
	2x(100 i10", 200 i15", 300 i20", 400 i30", 300 i20", 200 i15", 100) i1'	3 200	60	101
	100ky - 25M ostře + 25 Z lehce / 200ky - HZ / 300ky - 75K svižně + 25M ostře / 400ka - nHZ svižně			101
				101
	8x100 Kpl s1:45 technicky co nejlépe, dlouhý efektivní záběr, vlnění 10m po každém odraze	800	14	115
	100 scull + 100 X + 100 scull + 100x	400	5	120
	6 300		120	
PondělíD		m	min	min celkem
	400x, 8x50(15K svižně + 35K lehce) i 15, 8x100PZ i20	1 600	37	37
				37
	2x(400K i 30, 300n K i 20, 200PZ i 20, 100x) 2.série Ploutve,	2 000	40	77
				77
	20x50....4xZ s55", 1xP s1', 4xK s 50', 1xP s1'	1 000	19	96
				96
	8x(25podH20 + 50xpl + 25Mpl) s 2	800	16	112
	4x (25scull, 25nP, 50 ZTC, 50x)	600	8	120
	6 000		120	
PondělíO		m	min	min celkem
VOLNO				
	VOLNO	0	9	9
				9
				9
				9
				9
				9
				9
				9
				9
		0		9
ÚterýD		m	min	min celkem
	200 PZ, 100 Z, 200 K, 100 P, 200 K i20"	800	9	9
	8x100 PZ 2' lehce, 100 X	900		9
	6x(75 K MAX + 75 X) 3:30'	900		9
	3x200 N HZ 4:00 uvolněně	600		9
	8x(50 PZp MAX + 50 X) 3' po 2 střídat	800		9
	5x100 N Mpl + šnorchl 2:05,0 uvolněně, ale technicky správně	500		9
	6x(25 M MAX + 25 X) 2:15, SKOK!	300		9
	600m (50TCx + 50x)	300		9
		300		9
		5 400		

Úterý0		m	min	min celkem
	400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1', 200 X	1 000	17	17
	2x(200 N HZsvižně, 4x50 HZ TC) 3:55, 1'	800	10	27
	2x(25 R HZ+25R K, 4x50 HZ TC) 1' VZ 55"	500	10	37
	2x(150 plavat 125K+25M,HZ(ostře) 2:15, 2:25,4x50 P TC 1:15, 100 X) i1'	900	20	57
	1200pl+ šn K(dlouhý záběr, střídát s TC po 50M	1 200	14	71
	3x(4x 25 ploutve MAX s 1' + 100 X) 7' ... 4xHZ + 4xZ + 4xK	600	21	92
	500x (25sculing + 75x)	500	10	102
		5 500		102
StředaD		m	min	min celkem
	4x(100souhra +100 TC + 200 N) K, Z, M, P	1 600	21	21
	8x50 (5s kopání do stěny,10 HZn max! + 4záb. HZ max! + do 50ky dopláv lib.) s1:20	400	12	33
	100x	100	2	35
	14x100 (1x HZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1x lib. + 3xHZ max! + 1x lib. + 2x HZ max! + 1xlib. + 1x HZ max! + 1x lib.) i.s. 2:00'	1 400	28	63
	500x - vyplavat	500	7	70
	24x50 (4xZN + 2xZ + 4xKN + 2xK) +(4xMN + 2xM + 4xKN + 2xK) ploutve N s. 55' / M+Z+K s 45	1 200	24	94
	500x (25scul + 75x)	500	10	104
				104
		5 700		104
Středa0		m	min	min celkem
	4x(100 souhra + 100 nohy) i15" PZ, Z, P, K	800	15	15
	10x(25 Mpl + 25 X) 1:00 M technicky, min. nádechů	500	10	25
	4x(200 HZ TC st 4, 75 hz MAX, 125x) st 8'	1 600	32	57
	2x300 K 4:15' - dlouhý záběr, 6x50 N P 1:10 ihned navázat	900	18	75
	Štafety: 4x50 PZ, - vždy se prostrídát, 1x 50VZ	400	6	81
	400x	400	6	87
	4x 100P dlouhý záběr (2 kopy nohamě) i 15,	400	6	93
	400X	400	6	99
		5 400		
ČtvrtekD		m	min	min celkem
	400 x ,5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) i 15	1 400	9	9
	10x100Kpl, st 1:20 holky 1:25,	1 000	15	24
	4 x 50 hl.zp. nohy s 1'10" rychle	200	11	35
	800 K ruce pačky šnorchl(dlouhý záběr),100 x	800	5	40
	2x / 4 x 50 VZ. s 1' Max + 100 volně	600	2	42
	600 K,Z - fãrtlek, 100 Z soupãž	700	12	54
	2 x / 4 x 50 hl.zp. s 1' ostře + 100 volně	600	8	62
	400 PZ TC	400	12	74
	2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně	500	20	94
	400x	6 200		

Sobota		m	min	min celkem
400X		400	7	7
3x (100/25D+25Z+50P/, 200KN) 20s		900	21	28
8x 50 K (6 ZÁBĚRŮ MAX V ÚSEKU CCA 15-40m) 20s		400	9	37
8x 100 PL (25VLN. P.V.+50VLN ZÁDA+25X) 20s		800	13	50
4x 150 (25D+25Z R!!!+50Z+50Z SOUP.) 20s		600	14	64
8x 50 P (15 MAX RYCHLÝ PŘENOS HKK+35 DLOUHÉ) 20s		400	10	74
4x 200 (25P DLOUHÁ+25K MAX FCE PAŽÍ+150K DLOUHÝ) 20s		800	16	90
4x 400 (1. K PAC, 2. Z PAC, 3. K-Z, 4.X) 20s		1 600	30	120
		5 900		
Neděle		m	min	min celkem
400X		400	7	7
8x 100 PZ (STRÍDAT 25N BEZ DESKY+25CELÝ) 20s		800	16	23
1000 PL (100KN BEZ DESKY+100Z+200K)		1 000	17	40
800 PZ (100=25TC SVIŽNĚ+25X, 100=15 SUBMAX+35X)		800	13	53
600 PL K (PO KAŽDÉ OBR 5 KOPŮ VYVLNĚNÍ MAX)		600	12	65
400 HL (200N+200/15MAX+85X)		400	9	74
200 (25P.V.+25X)		200	5	79
štafety		200	20	99
				99
		4 400		