

26. 9.	16:30-18:00	
400 K + 300 Z + 200 P + 100 M cvič 3x(6x100 K La3 i.s. 1:30' + 300 vypl.) I.série: po obr! vždy 7 kopů MN pod vodou na boku II.série: posledních 15 metrů ostře! bez nádechu III.série: po obr! vždy 7 kopů MN pod vodou na zádech 3x400 swim as... a) 400 N lib. ploutve b) 400 (50 sculling + 50 Z) c) 400 (25 MN pod vodou + 75 lib.) ploutve	ANP	
	cvič	

27. 9.	6:00-8:00	
150 K + 50 M + 150 K + 50 Z + 150 K + 50 P 8x100 PZN - vždy 1zp. ostře! i.o. 10' 100 vypl. 16x50 swim as... 4x50 PZ cvič, 4x50 K cvič, 4x50 PZ cvič, 4x50 HZ cvič 20x25 swim as... 4x(1x25 MN pod vodou, 1x25 K pěsti, 1x25 K cvič, 1x25 K stupňuj min-max, 1x25 lib.) i.s. 30' 400 (50 KN + 100 KN bok + 50 ZN) ploutve 100 vypl. 6x400 La2-La3 swim as... 400K, 350K+50M, 300K+100Z, 400K, 50M+350K, 100Z+300K, vše i.s. 6:00' 100 vypl. 500 (100 sculling + 100 HZ cvič + 50 lib.)	AEC	
	cvič	

27. 9.	14:00-16:00	
4x250 <i>lichá</i> 250 PZ → k 50 hlavním způsobem přilepit vždy 50 cvič <i>sudá</i> 250 PZN → úsek hlavním způsobem plavat 100 8x50 <i>lichá</i> sculling, <i>sudá</i> HZ cvič, i.o. 10' 8x50 <i>lichá</i> K La2, <i>sudá</i> Z La2, vše packy, i.o. 10' 200 vypl. 2x400 K La3 (5:45) 7x100 HZN ostře! (2:00) 2x300 K La3 (4:15) 5x100 HZN ostře! (2:00) 2x200 K La3 (3:00) 3x100 HZN ostře! (2:00) 2x100 K La3 (1:30) 1x100 HZN max!! 600 vypl.	ANP	
	VO2 max	

28. 9.	6:00-8:00	
2x(200 lib. + 200 N) 4x[3x50 HZ cvič + 1x50 (15 HZ max! + 35 lib.) i.s. 1:00'] 3x[300 K La2 velké packy (4:15) + 2x200 PZ La2 (3:15) + 3x100 K La2 malé packy (1:30) + 100 vypl.] 6x150 ploutve, i.o. 15' <i>lichá</i> 150 (50 MN bok + 50 M cvič + 50 MN záda) <i>sudá</i> 150 (50 KN bok + 50 K cvič + 50 KN bok) 6x100 swim as... 2x100 ZN, 2x100 Z cvič, 2x100 Z, vše i.o. 10' 100 vypl.	AEC	
	cvič	
	síla	
		6,5 km

28. 9.	14:00-16:00		
3x200 PZ, PZN, PZ cvič 10x50 HZN stupňovaně každou 50 min-max, i.s. 1:10' 8x200 K La4, i.s. 3:00' 200 vypl. 10x50 HZN na co nejlepší průměr! i.s. 1:05' 6x200 K La4 packy, i.s. 2:50' 200 vypl. 10x50 HZN (1x50 lehce, 1x50 max!!) i.s. 1:00' 4x200 K La4 ploutve, i.s. 2:40' 200 vypl. 200 sculling <i>Posilovna 17:00-18:00</i>	ANP		
	cvič		
		6,5 km	

29. 9.	6:00-8:00		
200 K + 6x50 (25M+25Z, 25Z+25P, 25P+25K) + 200 KN + 6x50 MN šnorchl, streamline, vše i.o. 10' 2x[200 PZN (4:00) + 8x50 HZ cvič (1:00) + 2x100 PZ La3 (1:40)] 100 vypl. 8x100 (25 MN pod vodou max! + 25 lib. + 50 MN záda) ploutve 100 vypl. i.s. 2:00' 6x50 (25 M max! s výjezdem na 15 metrů + 25 lib.) i.s. 1:15' 100 vypl. 10x100 PZ La2, každou sudou plavat 25 K bez dechu, i.s. 1:40' 100 vypl. 800 (100 Z + 100 ZN + 200 K) La2 ploutve 100 vypl.	AEC		
	cvič		
		6 km	

29. 9.	12:00-14:00	
	200 PZ obráceně + 4x50 PZ cvič + 200 PZ obráceně + 4x100 1xMN, 1xZN, 1xPN, 1xKN, vše i.o. 10' 2x300 HZ (200 cvič + 100 paže) i.o. 30' 3x200 K La2, packy, i.s. 3:00' 4x100 PZ mírný progres laž4, i.s. 1:40' 6x50 <i>lichá</i> (15 HZ max! + 35 lib.) <i>sudá</i> (25 sculling + 25 HZ stupňuj min-max) i.s. 1:05' 100 vypl. STEP TEST: 3x100 HZ La2-La4, i.s. 2:00' + 300 vypl. 3x100 HZ La4-La6, i.s. 2:10' + 300 vypl. 3x100 HZ La6-La8, i.s. 2:20' + 300 vypl. 1x100 HZ max!!! + 300 vypl. 8x100 <i>lichá</i> (50Z+50K), <i>sudá</i> KN, vše i.o. 10' 100 vypl.	cvič
		VO2 max
		6,1 km

30. 9.	8:00-10:00	
	2x[2x150 K hypoxika (50 nád7 + 50 nád3 + 50 nád5) + 200 PZN + 100 sculling) vše i.o. 15' 16x50 swim as... 4x50 MN záda, 4x50 M cvič, 4x50 MN bok, 4x50 M, vše i.s. 1:00' 100 vypl. 5x200 HZ swim as... 200 N, 150N+50cvič, 100N+100cvič, 50N+150cvič, 200 cvič, vše i.o. 20' 100 vypl. 8x50 PZ La2, i.s. 55' 4x100 HZN ostře! i.s. 2:00' 2x200 PZ La3, i.s. 3:15' 4x100 HZN ostře! i.s. 2:00' 8x50 PZ La2, i.s. 55' 400 vypl.	AEC
		ANP
		cvič
5,6 km		

30. 9.	14:00-16:00	
4x200 (100 S + 100 cvič) K, P, Z, M + 400 PZN, vše i.o. 20' 8x50 HZ cvič (1:00) 200 vypl. 20x200 swim as... K La2 / PZ (P) La4-La6 a) 4x200 K i.s. 3:00' + 1x200 PZ (prsaři 1x200 P) i.s. 3:30' b) 3x200 K i.s. 3:00' + 2x200 PZ (prsaři 2x200 P) i.s. 3:30' c) 2x200 K i.s. 3:00' + 3x200 PZ (prsaři 3x200 P) i.s. 3:30' d) 1x200 K i.s. 3:00' + 4x200 PZ (prsaři 4x200 P) i.s. 3:30' 600 vypl. <i>Posilovna 17:00-18:00</i>	AEC	
	ANP	
		6 km

1. 10.	8:00-10:00	
200 K + 100 Z + 200 K + 100 P + 200 K + 100 M cvič 1 km (200 N + 50 S) PZ 4x75 HZN svižně, i.s. 1:20' 4x50 HZ cvič, i.s. 1:00' 4x25 HZ stupňuj každou 25 min-max, i.s. 30' 16x50 swim as... a) 4x50 K jednoruč, packy, i.s. 1:00' b) 4x50 K La2 packy, i.s. 45' c) 2x50 K jednoruč, packy, i.s. 1:00' d) 6x50 K La3 packy, i.s. 50' 200 vypl. 2x/400 [200 (25M+25Z) + 100 P + 100 K i.s. 6:30' + 400 K La2 i.s. 6:00' (ve II.sérii 2x200 K La2 i.s. 3:00')] + 4x50 HZ cvič, i.s. 1:00' + 200 vypl. /	AEC	
	cvič	
	síla	
		5,9 km

1. 10.	14:00-16:00	
4x100 PZ + 300 HZ cvič + 200 MN záda + 100 lib. 20x50 PZ od každého způsobu 3x50 cvič + 2x50 N, i.o. 10' 100 vypl. 30x100 swim as... a) 8x100 K La3 i.s. 1:30' b) 4x100 KN i.s. 2:00' c) 7x100 K La3 i.s. 1:25' d) 3x100 KN i.s. 2:00' e) 6x100 K La3 i.s. 1:20' f) 2x100 KN i.s. 2:00' 400 vypl. 5x100 (50 sculling + 50 HZ cvič) i.o. 15'	ANP	
	cvič	
		6 km

Celkem naplaváno 66 km