

Tréninkový plán – VT seniorské reprezentace, Pardubice 20.4.-1.5.2015

Martin Verner, Jakub Tobiáš, Roman Bischof, Martin Baďura, Gabriela Chudárková

PO 20.4.			800 X 8x(100, 50) N HZ 2', 1' 1+1 svižně 10x50 HZ TC 1' 8x(100 K + 50 Z) 2:10 vyvlnění 15m 16x50 N M 1' bez desky, od 9. ploutve 800 Kp omezený nádech 200 X	5500
ÚT 21.4.	800 X 4x(4x50 N, 3x50 R, 2x50 souhra, 50 X) 1' PZ 12x200 2xK 2:45, 1xHZ 3' TF26 max 10x100 N HZ 2' 75-100 mírně progres 200 X	6200	800 X 5x300 K 4:15, Z 5', Kp 4:15, Zp 5', Kpl TF25 max 3x(3x50 N HZ, 50 X) 55°/4:15 ostře 16x50 HZ 50°, 200 X T: 2x(3x100 HZ, 400 N jiný) 3'/22' 200 X	5300
ST 22.4.	1000 X 12x50 HZ TC 1:15 3+1 ostře 100 X 12x(20 HZkal MAX + 30 X) 1:30, 400 X lehce 10x(20 HZkal+p MAX + 30 X) 1:30, 400 X lehce 8x(20 HZpl+p MAX + 30 X) 1:15, 400 X lehce 400 K HY3,5,7 lehce	4800	2500 X	2500
ČT 23.4.	800 X 24x50 3xK 55°, 1xM,Z,P 1' 8x200 K 2:45 TF25 max 3x(6x50 N K/Z vytáčení boků, 200 M TC 2+2+3) 1'/10:30 8x100 Kp 1:25 TF25-26 200 X	6100	700 X, 8x(25 PZ svižně + 25 X lehce) 1' 16x50 HZ TC 1:10 jedno cvičení opakovat min. 4x 3x(4x50 N HZ ostře , 100 X) 1'/6:30 800 Kp+pl (krauleří Zp+pl) 10x50 HZ 1:10 25 technicky dokonale a svižně + 25 volně 3x(3x50 HZ ostře tempo průměr PB200, 25 M MAX , 225 X) 1:15/9' poslední sérei packy 200 X	5500
PÁ 24.4.	600 X 600 N Mpl+šn/HZpl 12x(25 HZ ostře + 25 X) 1' 8x100 K/M 1:40 50-75 M 10x(25 HZp ostře + 25 X) 1' 800 P/M TC min. záběrů 8x(25 HZpl ostře + 25 X) 1' 300 X	4600	800 X 10x(25 Mp svižně + 25 X) 1' 3x200 N HZ 4' 8x(25 vlnění pod vodou + 25 X) 1' 8x100 R HZ 1:45 4x(25 vlnění pod vodou ploutve + 25 X) 45° 200 X T: 4x150 K 2:15, 4x100 K 1:40, 4x50 K 55° 600 X	5300
SO 25.4.	2500 X	2500	800 X 24x50 ... 4x50 K 45°, 2x50 N M 1' polohy 5x200 HZ 2:45-3' TF23 16x50 N HZ 1:05 ... 2+1 ostře 15x100 ... 4xKp 1:20, 1xZp 1:40 TF25 400 N Mpl v polohách 200 X	5900
NE 26.4.	600 X 4x(100 N HZ, 100 R HZ) i15° 8x(50 HZ START MAX + 150 X) 5' 16x100 PZ, HZ TC 1:50 3x(50 HZpl+p+kal MAX + 50 X) 3' 500 X	5400	VOLNO	
PO 27.4.	600 X 16x50 N, R HZ 1' střídát po 4x50 6x100 HZ TC i20° střídát jen 2 TC 3x300 K 4' TF26 , 100 X 4x200 Kp 2:45 TF27 , 100 X 8x100 Kpl 1:25 TF28 , 200 X 8x(15 vlnění pod vodou se startem MAX + 35 doplavit) 2' 200 X	5100	800 X 12x(25 vlnění pod vodou + 25 HZ TC) 1:20 8x200 K 3:30 začít na 60%, negativ split, postupně progres se zachováním negativ split 8x50 N Mpl+šn 1' perfektní SLP 400 K, 5m před a 10m po obrátce bez nádechu 10x(75 HZp+pl ostře + 25 X) 2:15 300 X	5100

ÚT 28.4.	800 X 400 K, 2x100 PZ, 400 Kp, 2x100 Z/P 5:30, 1:45, 5:30, 1:45 TF25 max 12x50 N HZ 1:05 12x(25 HZ ostře + 25 X) 50" 5x100 HZ TC 2:15 8x(25 HZp+kal ostře + 25 X) 1' 5x100 HZp TC 2:15 8x(25 HZpl MAX + 25 X) 2' 300 X	5300	800 X 600 Kšn střídat 100 TC + 50 souhra 6x(25 N HZkal svižně + 25 X) 1:30 3x200 Kp, Zp, Ppl 3:15, 100 N K svižně 6x100 Z, P, K 1:40, 1:50, 1:30, 100 N Z svižně 20x50 střídat 3xK 50", 1x25M svižně+25X 1' 200 X T: 8x50 HZ 45-55" co nejlepší průměr a co nejmenší rozdíl mezi nejrychlejší-nejpomalejší 300 X	4700
ST 29.4.	2000 X	2000	800 X 16x(75 ostře + 25 lehce) 1:50 střídat K/Z 500 N Mpl nejlépe se šn 4x200 R HZp 3' 2x(100, 2x50, 100, 100, 2x50 N HZ, 200 X) 2', 1:15, 2', 2:15, 2', 1:15/18' 300 volně	5600
ČT 30.4.	600 X 400 K, 2x300 K, 3x200 K, 4x100 K 5:40, 4:30, 3:10, 1:40 následující trat plavat lépe než byl mezičas u předchozí 400 X lehce 8x(15 vlnění pod vodou MAX + 35 X) 1:30 6x100 R HZp 1:40 počet záběrů, švihové dokončení záběru 10x50 N HZpl+kal 1:30 ostře! 300 X	4800	800 X 8x50 HZ TC 1:15 15 lehce + 15 ostře + 20 lehce 3x(5x100 HZ, 100 X) 1:25-1:30/10' 70% PB100 800 N/R PZ a50m T: 50 HZ, 50 X, 2x50 HZ, 50 X, 3x50 HZ, 50 X, 2x50 HZ, 50 X, 50 HZ, 50 X 1:15 200 X	4700
PÁ 1.5.	600 X 400 K, 300 Z, 200 P, 100 PZ 5:30,4:30,3:30, 2' 12x100 1:45 .. 50 K svižně + 25 HZ ostře + 25 X 6x100 N Mpl i15" bez desky v polohách 8x50 HZ TC 1:20 1+1 ostře 2x(4x50, 200 X) 1'/10' plavat 25 Mpl+p MAX + 25 lehce doplavat 300 X	4900		

Počet tréninkových jednotek/minut: 21 / 2 340

Suchá příprava minut: 300

Součet naplavaných metrů za VT: 101 800