

VT starších juniorů Plzeň 15. - 22. 2. 2014

Tréninková skupina - Libor KOHUT:

Kozubek Matěj, Matějka Patrik, Chrápavá Edita, Trnková Michaela, Šimková Karolína, Pšeničková Eva, Geržová Dominika (ukončení VT pro nemoc 17. 2.)

Poznámky: Tc – tech. cvičení
i 30''- interval v 30 s
150 – 150 m plaváno svižně
25 – 25 m ostře
KH - kraul hypoxicky
100~ - vyplavání
N- nohy, R-ruce
MNPl – motýl nohy ploutve
KRH5-7 kraul ruce hypoxie (nádech na 5tý a 7tý záběr)
DvlPl – delfínové vlnění ploutve
4' - interval v 4 minutách
VL - vlastní (1. plavecký způsob)
F – fártlek, **25** – ostře, **50** – svižně,
Mpyr-malá pyramida 500 (25D-50Z-75P- 100K-75P-50Z-25D)
Mpyr-malá pyramida 250 (25D-50Z-75P- 100K)
Vpyr- velká pyramida 800(50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D)
Vpyr- velká pyramida 500(50D-100Z-150P-200K)
Hyp. pod H₂O – hypoxie pod vodou
KKD – kraul kontrolované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)
Obr! – obrátky ostře
10/20~ - deset záběrů ostře + 20 záběrů lekce
KRk – kraul ruce deska mezi kotníky
PZ přech. – polohové přechody D/Z, Z/P, P/K
d.z. – délka záběru
Šn - šnorchl

Sobota

I. fáze	II. fáze
příjezd	600R 12x50 KH 2x (4x100K _{Pc} á 1'30'' +6 x 50K á 50'' + 4 x 100K, 4 x 100KKD + 4 x 100KRk) 3 x (3 x 100 K á 1'40'' + 2 x 50 VL) + 100~ 800~
Celkem: m	Celkem: 7 300 m

Neděle

I. fáze	II. fáze
600R, 12x50 KH 8 x 100 NVL i 10'' 2 x 200K + 2 x 150Z + 2 x 100P + 2 x 50D i 20 - 10'' 3 x 300 (25D +75K) i 30'' 3 x 100 PZ přech. + 500K 8 x 100 50TC+ 50Z 800~	2500R, 8x100 KH 16 x 50 D,Z,P,K (25 + 25~) 8 x 200PZ á 4'30'' test 1500~
Celkem: 6 300 m	Celkem: 7 300 m

Pondělí

I. fáze	II. fáze
1000R 2 x 600 (100KH + 100TC) 2 x (8 x 150 PZ přech.) S, Pl <u>4 x 250 PZ</u> Mpyr. 800~	800R 8x100DvIPl á 1'50" 4x(500KH + 5 x 100TC + 2 x <u>25</u>) D,Z,P,K
Celkem: 6 400 m	Celkem: 6 200 m

Úterý

I. fáze	II. fáze
800R, 4 x 200 N,R F 2 x (<u>2x100</u> + <u>2x150</u> + <u>2x250</u> + <u>400KH</u>)K,Z 400~ 3 x (<u>4x50</u>) á 1'30" + 200~, D,VL,PZ 800~	600R, 12 x 50 D,Z,P,K (25 + 25~) 3 x 200NVL stup. á 50 18 x 50 á 1' K (L. d.z.,S. 25 +25 <u>3 x 400KKD</u> <u>3 x 300KPl</u> <u>3 x 200K</u> <u>3 x 100K</u> <u>5 x 100</u> KPL stup. á 100 1000~
Celkem: 6 500 m	Celkem: 7 200 m

Středa

I. fáze	II. fáze
2600R, 8 x 100VL á 4'30" test 2000~	 volno
Celkem:5 400 m	Celkem:0 m

Čtvrtek

I. fáze	II. fáze
100-200-400-200-100-200-400-200-100 PZ á 15" <u>8x100K</u> á 1'30" + <u>16x50</u> ZPl á 1' (15m pod vodou vl) 4x200P dlouhé tempo Pc <u>8x100K</u> Pl á 1'20" + <u>16x50</u> Z á 1'10" (15m pod vodou vl 4 x 200DPITC/S	600R, 6x100 KKD 10x <u>15 VL</u> + 35 ~ <u>3x (6x200K + 400PZ/Z)</u> S 2'50", KPc 2'40", KPl 2'30" 500~
Celkem:6 700 m	Celkem: 7 100m

Pátek

I. fáze	II. fáze
600R, 12x50 PZ přech. 8x100 (75 KH7 + 25K) 4 x 200 K N,R F <u>3000 K test</u> 1000~	Matějka, Šimková – ukončení VT po dopolední fázi Pšeničková, Štulík – ukončení VT po odpolední fázi Štulík, Kozubek – přiřazení ke skupině B. Neuwirta Chrápavá, Pšeničková, Trnková – přiřazení ke skupině Š. Matka
Celkem:6 800 m	Celkem: m

Celkem za týden

Metruů: 73 200

Hodin : 25 voda + 5 posilovna / hry

Fází: 11 voda / 5 sucho