

Reprezentační VT starších juniorů, Nymburk 23. - 26. 9. 2015 (25m)

Skupina: M.Osina, J.Prokop, T.Franta, D.Špaček, T. Loněk, D.Havlík, D. Noll, F.Chrápavý, R.Chelberg

ST	voda: 6:00 - 8:30 kondiční příprava 10:30 - 11:15	voda 13:30 - 15:30
23.9	800R, 16x100 3xVZ+1xHS svižně st.1:30+1:45,100v, 4x200N pl. lib st.3:15, 100v, 15x100 2xVZ+1xHS svižně 1:30/1:45,100v, 12x75(25UWN+25Z+12,5UWN+12,5Z)st.1:30 pl. N-M,Z,VZ,100v, 14x100 VZ/HS svižně st.1:30/1:50, 100v, 12x50 st.1' 6xNlib, 6xTC lib, 100v	1000rozpl, 2x400 VZ šn (50pěst/50prsty + 50sou) st. 6', 8x100PZ 1.-4.25UW st.1:55, 100v,2x400VZ (25polo/25prava-leva+25sou) pl.st.5:30, 8x100N lib st.2' L-zada/S-břicho, 5x(100PZ 1:45, 4x50TC st.1' M,Z,P,K,HS), 200vypl
KM		
14,3	145 45 8,2	120 0 6,1
ČT	voda: 8:30 - 11:00	voda 15:15 - 17:00 fotbal/basketbal 14:00 - 15:00
24.9	600R, 5x200PZ st.3', 200VZ+50NMzada+200VZ+50NMzada+200VZ+50NMzada+200VZ+50NMzada+200VZ+50NMzada+200VZ pl.st.2:30'+55", 100v,10x100L-PZ/S-TC M,Z,P,K,HS st.1:45, 100v,200VZ+50NHS+200VZ+50NHS+200VZ+50NHS+200VZ+50NHS+200VZ+50NHS+200VZ šn.st.2:40'+1',100v,20x50 st.55" 1-4. TCPZ/TCHS,5.25UW+lib,200VZ+50PaHS+200VZ+50PaHS+200VZ+50PaHS+200VZ+50PaHS+200VZ pac.st.2:35'+1', 200v	1000rozpl, 6x400VZ 2xpl+pac.5',2xpl 5:15,2xbez 5:30, 100v, 8x100N L-lib/S-HS svižně st.2', 100v, 4x400 st.6' (1.50M+50K,2.50Z+50K,3.50P+50K,4.celá K),200vypl
KM		
14,6	145 0 8,4	100 60 6,2
PÁ	voda: 6:00 - 8:30 posilování 10:15-11:15	voda 13:30-15:45
25.9	800R,2x(4x100,3x200,2x300) I.serie VZ pl.+šn.1:20+2:40+4',II. serie PZ 1:35+3:10+4:35 po serii 100v,2x(4x50,3x150,2x250)I. serie HS+VZ 25+25,50+100,100+150,II. serie lib+K/Z st.1'+2:30+4'po serii 100v,2x(2x50,100,2x50,100,2x50,100,2x50,100,2x50) st.55'+1:35 I.50-HSN svižně,100PZ,II. 50-25UW+25lib,100 PZ,200vypl	800R,10x150 st.2:30 (50M+100Z/50Z+100P/50P+100VZ), 100v,4x(400VZ šn+pl st.5:15,4x25 pl. sprint UW vlnění/PZ st.35"),100v,8x125(75N svižně+50TC) HS/lib st.2:30,100v,3x(300(50+50 VZ/Z) pac.st.4:15,4x25 HS/lib sprint st.35"),200v
KM		
15,9	145 60 8,5	130 0 7,4
SO	voda: 8:30 - 10:30	
26.9	1000R, 400-300-200-100VZ pl.(v každé 50-12,5UW vlnění) i 20",800PZ(M-2+2+2) i 20", 400-300-200-100 VZ pac i 20", 200vypl, 800PZ (M-2+2+2), 400-300-200-100 VZ šn. I 20", 200vypl	odjezd z Nymburka Čas zatížení ve vodě 885 minut Čas zatížení (suchá příprava) 165 minut Čas zatížení celkový 1050 minut Dny zatížení 4 DZ Jednotky zatížení 10 JZ
KM		
6,0	100 0 6,0	885 165 50,8

L E G E N D A HS - hlavní styl plavce UW - plavání pod vodou lib. UWVZ - kraul bez nádechu hyp - hypoxie Z sou - znak soupaž	100v - 100 vyplavání Pa - paže pac - packy pl. - ploutve šn. - šnorchl	TC - technické cvičení UW vln - Vlnění pod vodou N - nohy R - rozplavání L-/S- lichá/sudá část motivu
---	--	---