

# VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ

SRNÍ – KAŠPERSKÉ HORY 19. 1. – 26. 1. 2019

## TRÉNINKOVÝ PLÁN

**Trenér : LIBOR KOHŮT, ROMAN ECKERT, LUKÁŠ LUHOVÝ, ADAM KOLEK**

### **Sobota 19.1. – odpl. – 90 minut**

Rozpl.200K,150P,100Z,50M.;20x25PZ(30');150vl..n.,150vl.p.,200vl.cv.;  
8x200K(3 – 6 packy)(20');100volně;50M(55') + 100vl.(1:45')+50K(50')  
ploutve 5x;300vyplavat.

**C – 4500m**

### **Neděle 20.1. – ráno – 90 minut**

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;12x50PZ(55');1km K šnorchl packy, ploutve(tem.);  
12x100PZ(1:40');100volně;8x100vl.50cv.+50s.+50K(15');200vyplavat.

**C – 4900m**

### **Neděle 20.1. – odpl.90 minut**

Rozpl.200K,400PZpyramidu;8x100K.n.ploutve šnorchl(1:50');  
400vl.fártl. (75s tempo + 25ostře).400K packy 4 + 8;  
4x50M(55')+100K(1:30')+4x50PZ(55') 5x;300 vyplavat

**C – 5000m**

### **Pondělí 21.1. – ráno 90 minut**

Rozpl.200K,100vl.n. 2x;;12x50 2vl.,1K.n.(1');  
5x300K(4:30')(3 – 4 packy);100volně;  
4x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30'));20x50 ploutve po 5(55' – K50'  
200vyplavat.

**C – 5000m**

### **Pondělí 21.1. – odpl. 90 minut**

Rozpl.200K,100PZ,100vl.2x;;12x50K+vl.po 25m(55');  
150n.,150cv.200s. M,Z,P,K(2000);8x100M,Z,P,Kploutve(2')  
300vyplavat.

**C – 4500m**

### Úterý 22.1. – ráno 90 minut

Rozpl.800PZ pyramida.;24x25M,Z,K(30');100vln.;100vl.cv.3x;  
18x100K(6 – 1:35',6 – 1:30',6 – 1:25')100volně;  
4x200(50M+100K+50M( 3:15' – 3:30');200vyplavat.

**C – 4900m**

### Úterý 22.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.;400K,400PZ;20x25vl.n.(35');20x25 – 3vl.,2PZ(30');600Z ploutve;  
3x200K(3') + 4x50vl.(55') + 100K(1:30) + 4x50vl.(55') + 100K(1:30') (2400);  
200vyplavat.

**C – 5000m**

### Středa 23.1. – ráno 90 minut

Rozpl.100K,100vl. 3x;14x50PZ po 25m(55');4x250Kpacky šnorchl tempo(20');  
400vl.s + cv. po 50m;5x400PZ(6:30');300vyplavat.

**C – 5000m**

### Středa 23.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,200PZ,200K;10x100vln.(2');6x300(150K,50vl.,100PZ(30');  
100volně;24x50vl,ploutve (15hypo + 35K,50vl.)(1');300vyplavat.

**C – 5000m**

### Čtvrtek 24.1. – ráno 90 minut

Rozpl.300K,100vl.n. 2x;15x100vl.(1cv.,1počet záběrů,3 max.(2');  
100Kn.200Mcv.ploutve 2x; 100K(1:30'),200K(2:50'),300K(4:10),400K(6')2x,  
druhá série packy;300vyplavat.

**C – 5200m**

### Čtvrtek 24.1. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,200P,200Z,200PZ;150cv.+150s.2x nejhorsí styl;  
16x25 hypo,ploutve(35');8x150(25vl.n+75K+50vl.cv.)(20');  
100volně;7x200vl.(3:15' – 3:45');300vyplavat.

**C – 4800m**

### Pátek 25.1. – ráno 90 minut

Rozpl.400PZ po50m,200K;16x25vl.n.(35');6x250K 1,3,5 packy(3:30');  
100volně;10x100PZ(1:40');100volně;20x50(3Ktech. + 1vl.max.(1');300vypl .

**C – 5000m**

### Pátek 25.1. – odpl. 90minut

Rozpl.400PZ pyramidu 2x;12x50vln.(1:05');  
200Mcv.(3:20') + 100PZ(1:40') + 6x50M(55') – ploutve  
200Zcv.(3:20) + 100PZ(1:40') – 6x50Z(55') – ploutve  
200Pcv.(3:45') + 100PZ(1:40') + 6x50P(1')  
200Kcv.(3:10') + 100PZ(1:40') + 6x50K(55') – ploutve  
200PZcv.(3:20') + 100PZ(1:40') – 6x50vl.(55') – ploutve  
300vyplavat.

**C – 4700m**

**Sobota 26.1. – ráno 90 minut**

Rozpl.200K,200PZ 2x;6x100vl.n.(2');20x50ploutve(4M,3Z,2P,1K 2x)(55');

4x200K(2:50' – 3:10');8x100vl.(1:40' – 1:55');

16x50Kšnorchl(50');200vyplavat.

**C – 5000m**

**VT – 14 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK  
CELKEM NAPLAVÁNO – 68 500 m**