

11.-24.2.2018 - Livigno (Polcar, Ludvík T.)

datum	obsah	m	min	min celkem
11.2. ráno	400 X, 4x100 PZ i10", 400 N HZ	1 200	24	24
	8x150 K 2:10	1 200	19	43
	10x100 Mpl T/N záda 1:45	1 000	20	63
	20x50 Kp 3x45"/2x40"	1 000	16	79
	200 X	200	4	83
	<b>4 600</b>			

11.2. odpo	500 X, 16x25 PZ 30", 300 X	1 200	16	16
	8x100 N HZ 2'	800	17	33
	4x200 PZ 3'	800	13	46
	6x100 N HZ 1:50	600	12	58
	4x200 Kp 2:45	800	12	70
	6x100 N HZ 1:45	600	12	82
	300 X	300	6	88
	<b>5 100</b>			

12.2. ráno	800 X	800	16	16
	6x100 N K 2', 4x100 N Zpl 1:40	1 000	20	36
	400 K, 25 M svižně, 300 K, 25 M svižně, 200 K, 25 M svižně, 100 K, 25 M svižně i20"	1 100	20	56
	100 X	100	3	59
	10x100 N Mpl 2', 2xš 75 vzpažení + 25 připažení, 2x bez pom v polohách	1 000	20	79
	100 X	100	3	82
	4x(25 K ostře + 50 X) int libovolně	300	6	88
	100 X	100	3	91
	<b>4 500</b>			

12.2. odpo	500 X, 8x(25 Mpl + 25 X) i10", 100 X	1 000	20	20
	2x(2x300 K 4', 200 Z 3:15), 100 X	1 800	28	48
	2x300 Kp 4', 200 Zp 3:15, 100 X	900	14	62
	10x50 N HZ 1' sudé - druhý bazén ostře, 300 Rp HZ	800	16	78
	10x50 N HZ 1:05 ... 3., 6., 9. a 10. celá ostře	500	11	89
	300 X	300	6	95
	<b>5 300</b>			

13.2. ráno	400 libo, 16x25 PZ 30", 200 libo	1 000	20	20
	10x100 HZ ploutve cvičení i30"	1 000	20	40
	12x100 PZ 2x1:40, 1x1:30	1 200	21	61
	8x75 HZ 1:30 ... <b>10-15m vyvlnit po každém odraze včetně obrátek!</b>	600	13	74
	6x200 K 2:45 ... 3xš, 3x bez mírně progres	1 200	18	92
	6x100 M ploutve+packy cvičení i20"	600	12	104
	300 X	300	6	110
			110	
	<b>5 900</b>			

	300 libo, 10x50 Z/K 50", 200 libo	1 000	20	20
	10x100 N HZ ... 3x2:00, 3x1:55, 2x1:50, 2x1:45	1 000	19	39
	100 X	100	3	42
	20x100 K 10x1:30, 6x1:25, 4xpacky 1:20, tempo mezi 1:08-1:04	2 000	30	72
13.2.	200 X	200	6	78
odpo	10x100 N HZ ploutve ... 5x1:40, 3x1:30, 2x1:20	1 000	18	96
	200 X	200	6	102
	<b>8x25 HZ ostře 1' poslední 4 packy</b>	200	8	110
	300 libo	300	6	116
		<b>6 000</b>		

	300 X, 300 R K packy, 300 X, 300 N K	1 200	24	24
	12x50 M+Z nebo M+K po 25m, 50"	800	12	36
	6x150 N HZpl 2:30	900	16	52
14.2.	8x150 PZ 2:20 ... 25M+50Z+25P+50K	1 200	20	72
ráno	200 X	200	5	77
	4x(400 K 5:30, <b>4x25 M svižně 45"</b> ) ... 400ky progres po sérii	2 000	35	112
	300 X	300	6	118
		<b>6 600</b>		

14.2.	volno, běžky			
odpo				
		<b>0</b>		

	400 X, 10x50 K 45"/40", 300 X	1 200	22	22
	3x100 Rp HZ, 3x100 N HZ, 3x100 HZpl T i15"	900	18	40
	100 X	100	2	42
15.2.	600 K 8:00, 500 Kp 6:30, 400 Kpl 4:50 (Zpl 5:10), 300 K 4:00 (Z 4:20), 200 PZ 3', <b>100 HZ ostře</b>	2 100	29	71
ráno	400 střídat P/jiný než hlavní	400	8	79
	2x( <b>3x100 HZ 2:20 progres od Dom 1:00, Tom 1:06</b> , 500 Kp na TF25 7:30)	1 600	29	108
	400 X	400	8	116
		<b>6 700</b>		

	400 X, 5x100 PZ i10", 100 X	1 000	20	20
	5x(150 N HZ, 150 HZ cvičení) i20" ... u cvičení poslední padesátka svižně/ostře	1 500	30	50
	3x(10x100 K, 6x50 Z/M cvičení)	3 900		50
15.2.	<b>1) 1:25, 1:00/i1:00</b>		19	69
odpo	<b>2) packy, 1:20, 1:00/i1:00</b>		19	88
	<b>3) ploutve, 1:15, i1:00</b>		18	106
	200 libo	200	5	111
		<b>6 600</b>		

	300 libo, 8x25 PZ 30", 200 libo, 6x50 M cvičení i10"	1 000	20	20
	3x400 K 5:15/i1'	1 200	17	37
	4x300 Z 4:15 (Dominik střídat 25M+75K)/ i1'	1 200	18	55
	5x200 Kp 2:40/i1'	1 000	15	70
16.2.	6x100 PZ 1:35	600	10	80
ráno	200 X	200	5	85
	2x(5x100 N HZ, 300 K šnorchl) 1:50/15:00	1 600	30	115
	200 X	200	5	120
		<b>7 000</b>		

16.2. odpo	400 X, 8x(15m vlnění pod vodou + 10 M + 25 libo) 1', 200 libo	1 000	20	20
	12x100 N PZ 1:55	1 200	24	44
	3x(300 K 4', 4x50 HZ race pace 200 1', 100 X) 11'	1 800	33	77
	8x75 N HZpl 1:20 progres 6-8	600	12	89
	12x50 K 45", 4x25 HZ 1' MAX, 12x50 K 50", 4x25 HZpl MAX 50"	1 600	27	116
	200 X	200	4	120
	<b>6 400</b>			

17.2. ráno	volno, běžky			
		<b>0</b>		

17.2. odpo	volno			
		<b>0</b>		

18.2. ráno	400 X, 300 střídat Z/P nebo P/K po 50m, 300 X	1 000	20	20
	3x(200 R K, 200 N K, 200 Kš) 2:50, 3:50, 2:40 TF23	1 800	27	47
	200 X	200	7	54
	8x150 N HZpl ... 3x2:30, 3x2:25, 2x2:20	1 200	20	74
	3x400 PZ, Z, K, 6:00, 5:40/6:00	1 200	18	92
	200 X	200	5	97
	12x100 Kp/Zp 1:20/1:30 střídat po 100m	1 200	17	114
	300 X	300	6	120
	<b>7 100</b>			

18.2. odpo	500 X, 6x50 HZ T 1', 200 X	1 000	20	20
	3x500 K 6:20 ... La2-3	1 500	20	40
	12x50 N P 1:10	600	15	55
	5x300 K 3:50 ... La 4-5, kontrola po 2. úseku	1 500	20	75
	4x200 N Mpl 3:40 ... 2x deska, 2x šnorchl	800	16	91
	15x100 Kp 1:20 ... La4-5, kontrola po 5. úseku	1 500	20	111
	400 X	400	8	119
	<b>7 300</b>			

19.2. ráno	600 X, 8x25 ostré vyvlnění pod vodou na 10-15m + doplavit i10", 200 X	1 000	20	20
	2x(125 K + 25 Z, 100+50, 75+75, 50+100, 25+125 2:20)	1 500	25	45
	2x(3x100 HZ T 2' 4. bazén svižně, 4x25 M ostře 40", 100 N HZ) 11' druhá série pl	1 000	22	67
	200 X	200	5	72
	2x(3x200 K ostře pod 2:10 s2:40, 200 X 4', 200 N HZ 4', 100 X 4') druhá série packy	2 200	40	112
	300 X	300	6	118
	<b>6 200</b>			

19.2. odpo	300 X, 16x25 PZ i5", 300 X	1 000	20	20
	20x50 K ... 2x45"/2x40"	1 000	16	36
	<b>9x100 N HZ 1:50, 2:10, 2:30 ... výrazný progres 1-3</b>	900	21	57
	400 HZpl T, plavat cvičení 75 lehce + 25 svižně	400	8	65
	5x100 N P 2:10	500	11	76
	2x(3x100 HZ 1:30 progres, 2x200 K 2:50, 2x100 HZ 3:00, 300 X) 22'	2 400	44	120
	<b>6 200</b>			

20.2. ráno	300 X, 4x(25M+50Z+25P+50K) i10", 100 X	1 000	18	18
	4x400 2xKš/2xK 5:10, 200 X	1 800	26	44
	5x100 N HZ 2' svižně, 100 X	600	13	57
	<b>4x300 Kp 4:15 progres od 3:30 do race pace 1500, 200 X</b>	1 200	22	79
	8x50 N HZpl 1' bez desky svižně, 100 X	500	12	91
	5x200 Tom Z/PZ 2:40/3', Dominik K/PZ 2:30/3'	1 000	14	105
	200 X	200	4	109
	3x(50 HZ MAX start + 100 X) 3:30	450	11	120
250 X	250	5	125	
	<b>7 000</b>			

20.2. odpo	volno, běžky			
		<b>0</b>		

21.2. ráno	600 X, 5x100 PZ i15", 100 libo	1 200	24	24
	3x400 K/Z 5:30 střídat 75K+25Z, první ploutve, druhá packy	1 200	18	42
	3x300 N M, Z, K ploutve 5:00 střídat po 300m	900	16	58
	5x200 PZ 3:15 dlouhé odrazy, vyvlnění	1 000	18	76
	6x150 K 2:15 každý 3. bazén na min. nádechů	900	15	91
	200 X	200	4	95
	12x25 M 45" 1+1 ostře s vyvlněním na 15m!	300	9	104
	300 libo	300	6	110
	<b>6 000</b>			

21.2. odpo	500 X, 4x25 M 30", 300 X, 4x25 Mpl 30", 200 X	1 200	24	24
	16x50 HZ T 1' od 9. ploutve, v sudých druhý bazén svižně	800	17	41
	10x100 K 1:25 TF24	1 000	16	57
	300, 200, 100 N HZpl i20"	600	11	68
	10x100 Kp 1:20	1 000	15	83
	3x250 4:45 plavat 50Z+25P	750	15	98
	10x100 K 1:30 TF26	1 000	16	114
	250 X	250	6	120
	<b>6 600</b>			

22.2. ráno	300 X, 6x100 R packy Z/K střídat i10", 100 X	1 000	20	20
	3x(4x100 N HZ 1:50, 400 K 5:30, <b>4x50 N HZ 1:00 ostře</b> , 200 libo) 21:00	3 600	63	83
	2x(6x50 M ploutve 55", 100 libo) 8:00	800	16	99
	<b>8x200 K 2:45 ... tempo 75-80% PB200, negativ split!</b>	1 600	22	121
	400 X	400	8	129
	<b>7 400</b>			

22.2. odpo	volno, běžky			
		<b>0</b>		

23.2. ráno	400 X, 4x100 PZ i10", 200 X	1 000	20	20
	4x200 PZ 3:00, 4x100 N HZ 1:50, 100 X	1 300	22	42
	15x100 HZ s1:30 ... <b>75K+25M - cíl 1:08</b>	1 500	23	65
	200 X	200	4	69
	8x100 N HZ ... 3x 1:45, 2x 2:00, 3x 2:15 ... <b>progres s prodlužováním intervalu</b>	800	16	85
	200 X	200	4	89
	15x100 K packy s1:20 ... cíl 5x 1:10, 5x 1:05, 5x 1:03	1 500	21	110
	500 X	500	10	120
	<b>7 000</b>			

23.2. odpo	300 X, 8x50 Z/P 55", 100 X	800	16	16
	6x100 K šnorchl 1:50 cvičení	600	12	28
	3x( <b>3x100 N HZ 1:40</b> , 100 X 2:00, <b>2x200 K 2:20</b> , 300 X) 21:00	3 300	63	91
	200 X	200	5	96
	4x100 N HZ bez desky i10"	400	11	107
	12x25 Z/M 30" střídat po 25m, <b>vždy vyvlnit za 10m!</b> , M ostře	300	6	113
	200 X	200	5	118
	<b>5 800</b>			

131 300