

## VT Znojmo 11.-15.9.2017

datum	obsah	m	min	min celkem
11.9. ráno	600 X	600	12	12
	600 střídat PZ N/souhra	600	12	24
	6x100 střídat Z N/P malé packy s1:55/1:45	600	13	37
	3x(4x100 K, 300 N HZ ploutve) s1:25/12', po sérii K, Kpac, Kpl, N na uvolnění paží	2 100	36	73
	3x(75, 50, 25 HZ progres od 80% PB100, 250 X) 1:45, 1:25/9', po sérii HZ, Kpac, HZpl	1 200	27	100
	800 K šn + event. packy	800	14	114
	100 scull	100	3	117
				117
		<b>6 000</b>		

11.9. odpo	600 X	600	12	12
	4x(3x50 N, 2x50 T, 1x50 souhra lehce, 1x50 souhra svižně) 1' po sériích M,Z,P,K	1 400	29	41
	200 X	200	5	46
	35x100 K/HZ 1:30/1:45 ... 4xK/1xHZ,3xK/2xHZ,2xK/3xHZ,1xK/4xHZ,2xK/3xHZ,3xK/2xHZ,4xK/1xHZ BEST! ... K lehce, HZ 75% PB100, packy od 21.	3 500	57	103
	100 X, 600 PZ T ploutve	600	13	116
100 scull	100	4	120	
		<b>6 400</b>		

12.9. ráno	700 X	700	14	14
	8x(25 PZ pl svižně + 50 lehce T) 1:20	600	12	26
	12x50 HZ T s1:10 plavat 4x stejná cvičení, vždy 25 lehce + 25 svižně progres, pomůcky možné	600	15	41
	2x(4x50 N HZ velmi ostře s intenzivním vylněním i po obrátce, 200 X) s1'/8'	800	17	58
	600 Kpac + příp šn	600	12	70
	8x50 HZ 1:30 liché 25 ostře a technicky dokonale + 25 lehce, sudé opačně	400	12	82
	600 Zpl + příp malé pac, udržet vylnění na min 10m	600	12	94
	2x(3x50 HZ ostře, lépe než prům PB200, 25 M/K MAX, 175 X) s1:15/8	700	16	110
400 Kpl + 100 scull	900	10	120	
		<b>5 900</b>		

## VT Znojmo 11.-15.9.2017

datum	obsah	m	min	min celkem
	800 X	800	16	16
	4x200 Npl M/Z i20" bez desky, střídat polohy	800	15	31
	10x(25 M/k svižně bez nádechu + 25 K/Z lehce) 1'	500	11	42
12.9.	8x100 N HZ 2' 1+1 svižně	800	17	59
odpo	200 X	200	4	63
	3x(4x25 HZ T, 3x50 HZ souhra 75% PB100 s důrazem na vyvlnění, 100 Zpl MAX lepší PB100, 350 X) s45",1:15/18'	2 100	54	117
	100 scull	100	3	120
		<b>5 300</b>		

	cykloturistika 9-15 hod.			0
				0
				0
13.9.				0
ráno				0
				0
				0
		<b>0</b>		

	600 X	600	12	12
	5x(100 N, 100 R, 100 N, 100 T) i10", 3.a 4. série malé pac, 5. série pl	2 000	40	52
	20x50 ... 4xHZ s55"/4x jiný s1' ... 4xHZ s50"/4x jiný s55" ... 4x HZ s45"	1 000	19	71
	100 X	100	3	74
13.9.	12x100 PZ s1:35 držet TF pod 25	1 200	20	94
odpo	200 X	200	5	99
	8x75 HZ s1:15 progres 1-4, 5-8 od 70%PB100 do 85%	700	12	111
	300 X + 100 scul	400	8	119
				119
		<b>6 200</b>		

## VT Znojmo 11.-15.9.2017

datum	obsah	m	min	min celkem
14.9. ráno	600 X	600	12	12
	6x100 HZ T i20" 3x stejné cvičení	600	15	27
	16x50 N/Rmp HZ s55" střídat po 4, při nasazování mp delší int	800	16	43
	4x250 K s3:20 TF do 26, 100 X	1 100	17	60
	5x200 (50 K + <b>100 HZ</b> + 50 K) s2:50 TF do 27, 100 X	1 100	18	78
	<b>12x100 Zmp s1:30 TF do 28, 200 X</b>	1 400	20	98
	8x(25 vlnění pod vodou + 25 X) s1'	400	9	107
	200 X + 100 scull	300	8	115
	<b>6 300</b>			

14.9. odpo	800 X	800	16	16
	12x50 PZ s55" plavat 25M+25Z, 25Z+25P, 25P+25K ...	600	13	29
	<b>12x100 N HZ 1:50 1+1 ostře, od 7. ploutve s1:40</b>	1 200	23	52
	200 X	200	5	57
	400 K, 2x300 Kmp, 3x200 Kpl, <b>4x100 Kp s5:30, s4', s2:30, s2' 400-200 aerobně, stovky vystupňovat!</b>	2 000	32	89
	8x25 X s30" zhluboka vydýchat, 8x50 HZ T s1:10 uvolňovací cvičení	600	15	104
	3x100 HZ ... 25 cvičení + <b>vlnění 15 MAX</b> + 10m lehce + <b>20m HZ MAX</b> + 30m lehce, s2:30	300	8	112
	200 X + 100 scull	300	7	119
	<b>6 000</b>			

15.9. ráno	500 X, 4x25 PZ s25", 200 X, 4x25 PZpl 25"	900	18	18
	10x100 K/HZ 1:40 liché K lehce, sudé HZ svižně	1 000	18	36
	5x200 K s2:45 <b>rovnométné tempo, TF do 26, kontrolovat si délku obrátek</b>	1 000	15	51
	20x50 HZ s55"-1:15 zvyšovat po 4 ... <b>progres od 70%PB50 po 4x50, poslední 4 nejhůře 85%PB50 (úplně poslední do 90%PB50)</b>	1 000	23	74
	200 X	200	5	79
	800 Kš+p	800	13	92
	4x( <b>75 HZpl ostře</b> + 75 X) s3' vše plavat lépe než PB100	600	12	104
	400 X + 100 scull	500	10	114
	<b>6 000</b>			