

## Vysvětlivky:

**ZI** základní intenzita  
**VI** vysoká intenzita  
**RY** rychlost

**PR** prvky  
**OS** ostatní plavání  
**KP** kondiční příprava

Trenérka: Landová Petra

Den	Obsah					ZI	VI	RY	PR	OS	KP							
Pá 29,	R					1		1		1		1						
						1		1		1		1						
		<b>DIAGNOSTIKA</b>					1		1		1		1					
							1		1		1		1					
							1		1		1		1					
							1		1		1		1					
TJ	Celkem		Č		CE	0,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	0,0	KP	0,00
Pá 29,	V	400K + 300Zp + 400K + 300Pp				1		1		1		1	600	1	800			
		600Kp (šnorchl + packy)				1		1		1		1	600	1				
		<b>1500Vz</b>				1	1500	1		1		1		1				
		800 (200PpKn + 200KpDn + 200PpKn + 200KpDn)				1		1		1		1		1	800			
		3x200 Pn, Dn, Pn				1		1		1		3	200	1				
		300vypl.				1		1		1		1		1	300		1	
		<b>1500Vz (800 + 400 + 200 + 100)</b>				1	1500	1		1		1		1				
		600 (200PpKn + 200KpDn + 200PpKn) pl.				1		1		1		1		1	600			
TJ	Celkem		Č	2,00	CE	7,3	ZI	3,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,8	OS	2,5	KP	1,00
So 30,	R	400K + 300P + 200Z + 100D cv.				1		1		1		1		1	1000			
		6x100 Pp				1		1		1		6	100	1				
		600K cv. (šnorchl)				1		1		1		1		1	600			
		<b>6x100P</b>				6	100	1		1		1		1				
		400 D vln. pl.				1		1		1		1		1	400			
		<b>3x200P mezi 4x25Ppv</b>				3	200	1		1		1		12	25		1	
		400 komb. (PpKn, KpDn...)				1		1		1		1		1	400			
		<b>6x100P</b>				6	100	1		1		1		1				
		600 P cv.				1		1		1		1		1	600			
		6x100Kn				1		1		1		6	100	1				
		400K cv.				1		1		1		1		1	400			
		100vypl.				1		1		1		1		1	100			
		<b>5x1000K</b>				5	1000	1		1		1		1				
		600vypl.				1		1		1		1		1	600			
TJ	Celkem		Č	2,00	CE	6,7	ZI	5,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,6	OS	1,1	KP	0,00
Ne 1,	R	600 (75K + 25P)				1		1		1		1		1	600			
		600Kp (šnorchl + packy) cv.				1		1		1		1		1	600			
		600 (75P + 25K)				1		1		1		1		1	600			
		<b>3x200Pn</b>				1		1		1		3	200	1				
		300vypl.				1		1		1		1		1	300		1	
		<b>12x50P po 4 stup.</b>				12	50	1		1		1		1				
		200vypl.				1		1		1		1		1	200			
		<b>6x100Pn</b>				1		1		1		6	100	1				
		300vypl. (komb.)				1		1		1		1		1	300			
		600P cv. (modlení, svícen, zkřížení, krožky, hlava nad hladinou, P a L paže), <b>12x25 Pn po 4 stup.</b> , 300vypl.				1		1		1		1		12	25	1	300	
TJ	Celkem		Č	2,00	CE	5,6	ZI	0,6	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,5	OS	3,5	KP	1,00
Ne 1,	V	400K + 200Zn + 300K + 200Zn				1		1		1		1	400	1	700			
		8x50 pol. pl. (25vln. + 25 celý)				1		1		1		1		8	50			
		200vypl.				1		1		1		1		1	300			
		10x100 P cv., 100vypl.				1		1		1		1		10	100			
		16x50 (25Ppv + 25 vypl.)				1		1		1		1		16	50			
		<b>Štafeta: 6x50Ppv</b>				1		1		1		1		1	50			
		200vypl.				1		1		1		1		1	200			
TJ	Celkem		Č	1,00	CE	3,9	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,4	OS	3,5	KP	0,00

Den	Obsah					ZI	VI	RY	PR	OS	KP									
Po 2,	R	400 div. PZ, 400K, 400pol.n				1		1		1	1	400	1	800						
		4x (2x400 + 100vypl. + 200 + 100vypl. + 100 + 200vypl.)				8	400	1		1	1		1	1600						
		K, PZ, K, PZ				4	200	1		1	1		1							
		600vypl. (200PpKn, 200Zs, 200KpDn)				4	100	1		1	1		1	600						
						1		1		1	1		1							
TJ	Celkem				Č	2,00	CE	7,8	ZI	4,4	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,4	OS	3,0	KP	0,00
Po 2,	V	800 (300K + 200P + 300K)				1		1		1		1	1	800						
		12x50Pn				1		1		1	12	50	1							
		3x300P cv.				1		1		1			3	300						
		10x50P 1.05				10	50	1		1	1		1							
		400vypl., 200Zn				1		1		1	1	200	1	400						
		8x50P 1min.				8	50	1		1	1		1							
		400vypl., 200Pn (na zádech)				1		1		1	1	200	1	400						
		6x50P 55				6	50	1		1	1		1							
		400vypl., 200Zn				1		1		1	1	200	1	400						
		4x50P 50, 200Pn ( na zádech)				4	50	1		1	1	200	1							
TJ	Celkem				Č	2,00	CE	6,1	ZI	1,5	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,4	OS	3,2	KP	0,00
Út 3,	R	300Z + 200Zn + 300Z				1		1		1		1	200	1	600					
		16x50 pol.p				1		1		1	16	50	1							
		20min. VÝKON, 100Zs				1	1500	1		1			1	100						
		800K cv. (šnorchl)				1		1		1			1	800		1				
		12x25Ppv				1		1		1			12	25						
		400Zn.Pn				1		1		1		400	1							
		20min. VÝKON, 100Zs				1	1500	1		1			1	100						
		600vypl.				1		1		1			1	600						
TJ	Celkem				Č	2,00	CE	6,9	ZI	3,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,4	OS	2,5	KP	1,00
Út 3,	V	600 (50K + 50Z)				1		1		1		1	1	600						
		10x50PpKn pl.				1		1		1		10	50							
		5x300P				1		1		1		5	300							
		1. stup. po 100				1		1		1		1								
		2. stup. po 50				1		1		1		1								
		3. 100n + 100P + 100n				1		1		1		1								
		4. 100celý + 100n + 100 celý				1		1		1		1								
		5. 300P				1		1		1		1								
		500vypl.				1		1		1		1		500						
		2x (2x100Pn + 100vypl. + 2x50Pn + 100vypl.) mezi				1		1		1		1	200	1	400					
TJ	Celkem				Č	1,50	CE	4,7	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,8	OS	3,9	KP	0,00
St	R					1		1		1		1								
		<b>DIAGNOSTIKA</b>				1		1		1		1								
						1		1		1		1								
						1		1		1		1								
TJ	Celkem				Č		CE	0,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	0,0	KP	0,00
St 4,	V	200K + 200Kn + 200Z + 200Zn + 200K + 200Kn				1		1		1		1	600	1	600					
		16x50 pol. (25 D vln. + 25 celý), (50ZsDn) pl.				1		1		1		16	50							
		4x200Kp (šnorchl + packy) tech.				1		1		1		4	200	1						
		200vypl.				1		1		1		1		200						
		5x600				1		1		1		5	600							
		1. K (packy)				1		1		1		1								
		2. 150K + 50Kn + 150K + 50 scull. + 150K + 50Kn				1		1		1		1								
		3. K (šnorchl)				1		1		1		1								
		4. 150K + 50 scull. + 150K + 50Kn + 150K + 50 scull.				1		1		1		1								
		5. K (ploutve)				1		1		1		1								
TJ	Celkem				Č	2,00	CE	7,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,4	OS	5,6	KP	0,00

Den	Obsah					ZI	VI	RY	PR	OS	KP										
Čt 5,	R	400K + 200PpKn + 400K					1	1	1	1	1000										
		<b>12x50 Dn,Pn</b>					1	1	1	12 50	1										
		300K cv. + 400P cv. + 300K cv.					1	1	1	1	1000										
		<b>8x75 Kn,Zn</b>					1	1	1	8 75	1										
		400 (50n + 50p) pol. obr.					1	1	1	1	400	1									
		10x100 P stup. 2					1	1	1	1	100	10									
		600vypl.					1	1	1	1	600	1									
		<b>24x25 pol.n</b>					1	1	1	24 25	1										
		600vypl.					1	1	1	1	600	1									
TJ	Celkem					Č	2,00	CE	6,4	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	1,8	OS	4,6	KP	1,00
Čt 5,	V	500K					1	1	1	1	500										
		3x200Z cv.					1	1	1	1	200	3									
		500K					1	1	1	1	500	1									
		4x50Dn + <b>400K (šnorchl)</b> + 4x50Zn + <b>2x200K</b> + 4x50Pn + <b>400K (šnorchl)</b> + 4x50Kn + <b>2x200K</b>					2	400	1	1	800	1									
		300vypl.					1	1	1	1	300	1									
		2x (4x25 P max START + 25 vypl.) mezi 100 vypl.					1	1	8	25	25	8									
		200vypl.					1	1	1	1	200	1									
		200vypl.					1	1	1	1	300	1									
TJ	Celkem					Č	1,50	CE	5,0	ZI	1,6	VI	0,0	RY	0,2	PR	0,8	OS	2,4	KP	0,00
Pá 6,	R	1000 lib. rozpl.					1	1	1	1	1000										
		<b>8x200Hz 5:30</b>					8	200	1	1	1										
		1500 vypl.					1	1	1	1	1500										
							1	1	1	1	1										
TJ	Celkem					Č	1,50	CE	4,1	ZI	1,6	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	2,5	KP	0,00
Pá 6,	V	300K + 200P + 300K + 200Z					1	1	1	1	1000										
		6x100 K stup. pl.					1	1	1	1	100	6									
		16x50 pol. cv.					1	1	1	1	50	16									
		8x50 (25 D vln. + 25 volně) pl.					1	1	1	1	50	8									
		200vypl.					1	1	1	1	200	1									
							1	1	1	1	1										
TJ	Celkem					Č	1,00	CE	3,0	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,0	OS	3,0	KP	0,00
So 7,	R	4x200 (25D vln. + 25Zs + 50D cv. + 100K,Z)					1	1	1	1	800										
		400 D vln					1	1	1	1	400	1									
		16x50 (packy)					1	1	1	1	50	16									
		1. K (25pravá + 25 souhra)					1	1	1	1	1	1									
		2. Z (dobíhání v předpažení)					1	1	1	1	1	1									
		3. K (25 levá + 25 souhra)					1	1	1	1	1	1									
		4. Z (25 lehce + 15 max + 10 lehce)					1	1	1	1	1	1									
		400 (200Kn + 200lib.n) pl.					1	1	1	1	400	1									
		16x100					1	1	1	1	100	16									
		1. (3 záb. D do 50Z + 3 záb. P do 50K)					1	1	1	1	1	1									
2. K (10-12 záběrů na 25), 400vypl + NÁCVIK ŠTAFET					1	1	1	1	600	1											
TJ	Celkem					Č	2,00	CE	4,6	ZI	0,0	VI	0,0	RY	0,0	PR	0,4	OS	4,2	KP	0,00
<b>Týden</b>	<b>Celkem</b>					<b>Č</b>	<b>26,50</b>	<b>CE</b>	<b>85,8</b>	<b>ZI</b>	<b>22,5</b>	<b>VI</b>	<b>0,0</b>	<b>RY</b>	<b>0,2</b>	<b>PR</b>	<b>13,3</b>	<b>OS</b>	<b>49,8</b>	<b>KP</b>	<b>7,00</b>

Hodnocení: Celý tréninkový program zvládli tři plavci Jelínková Johana, Grupáč Radek a Vojta Janeček.

Gogelová Michaela odjížděla ze soustředění dříve kvůli následujícímu soustředění, Dvořák Jan musel mít lehčí úpravy v tréninku. Ke konci týdne měl lehké změny v tréninku Mařátko Vojtěch kvůli zdravotním problémům.