

Tréninky Soustředění Olomouc

Skupina: Tondrová Veronika, Vodičková Michaela, Ouředník Pavel, Kratochvíl Josef

Trenér: Dušan Viktorjeník

Uplaváno: celkem 82,2km

Pátek 29.9.: celkem 6,7km

Ráno:

diagnostika

Odpoledne: 600vše, 200akvabely, 1 200(200PZ+100PZ nohy+100PZ ruce), 100vyplavat,
3x (400k+300K+200K+100K)mezi úseky 15sec., po sérii 30 sec., 1x packy, tf
25/26
100vyplav,
1 200(200Z tech.cv. + 100vlnění) ploutve, 300vyplav 6,7km

Sobota 30.9. celkem 13km

Ráno: 600vše,
3x /400K tf25 + (25Svým 1.+50S+75S+100S+75S+50S+25S)tf28 mezi úseky 10sec.
po sérii 1 min., 100vyplavat
300Klehce+300K tf25+300K tf28+200Svym 1.lehce+200S tf25 +200Stf28 mezi
úseky 15sec., 100vyplavat
10x100 sudá K lehce a lichá PZ tf25 start 1 min 40sec
300vyplavat 6km

Odpoledne: 400vše, 12x(25zrychlovaně+25vyplavat) start 1 min., 400Znak tech.cv.,
100vyplavat,

5x1 000k tf 25/26 mezi úseky 20sec
500Z/ZS vyplavat 7km

Neděle 1.10. celkem 9,5km

Ráno: 600vše, 50Z+100K+150Z+200K+250Z+300K+350Z+400K mezi úseky 15 sec.,
tf25

100vyplavat
3x/(4x100k)tf 27+(8x50Svym Nohy max)+200vyplavat/
10x75 (50K tf 28 a víc +25vyplavat) v 1 min.15 sec
300vyplavat 6,4

Odpoledne: 600vše, 800K (50 3dobý+25 5dobý+25 bez nádechu), 800k tech.cv. šnorchl,
800(25 pod vodou+75 lib), 100vyplavat 3,1

Pondělí: 2.10. celkem 12,6km

Ráno: 600vše, 200akvabely, 600Nohy + ruce po 100m lib
2x400Kpacky tf25 20sec., + 2x300K tf26 20sec., + 2x200K tf27 20sec., +2x100k tf28
20sec., 100vyplavat
200Z tf25+150Ptf25+100Mtf27+(2x50)Kmax. +
100Mtf27+150Ptf25+200Ztf25 mezi úseky 10sec., 100vyplavat
600K packy ruce tf25+ 400K 3dobý tf26+ 200k tf28+ 100packy max.
300vyplavat 6,2

Odpoledne: 600vše,
100Pnohy+100K+100Znohy+100K5dobý+100Mnohy+100K7dobý+100Knohy+100
Kleh
12x100K (1-3 tf25,4-6 tf27,7-9tf28, 10-12tf30 a víc v 1min 45sec.
400Zploutve, 200p2+1, 100vyplavat
(6x50 K +3x100K+300k+3x100k+6x50k)tf26/27, 200vyplavat
400Mtech.cv., 200ZSoupaž, 100vyplavat
200sprinty,
300vyplavat 6,4

Úterý:3.10. celkem 11,6 km

Ráno: 600vše, 16x25PZ, 16X25PZnohy, 100vyplavat
1 000Ktf25 int1.min.+800Kpacky tech.cv.tf25 int60sec.+600k tech.cv. tf25 int
60sec.+400Ktf25 int30sec.+200k tf27, 200vyplavat
8x50PZ ploutve, 8x50PZ nohyploutve, 100vyplavat
200Ktf26+400k tf26+200k tf26 mezi úseky 20sec.,300vyplavat 6,7

Odpoledne: 600vše,
4x(25M+50Z+75P+100K) po sérii20sec.
8x50Nohy Svým 1, 100vyplavat
12x50 (2xK tf26+1xKmax)int1 min, 200vyplavat
12x50(1xKtf26+1xKmax) int1 min, 200vyplavat
12x50 Kmax ploutve int 1min.,200vyplavat
400Zlehce 4,9

Středa 4.10. celkem 6,6km

Ráno: volno

Odpoledne: 600vše, 200kvabely

4x100PZ + 200k+4x100Z+200K+4x100P+200k tf25 mezi iseky15sec.,

8x100Nohy, 800ruce packy lib., 100vyplavat

400Klehce dlouhý záběr+300Ktf25+200K tf27 + 100Ktf30 + 50Kmax.

150vyplavat

1 000(25PZ výjezd po startu+ 75k lehce)

100vyplavat

6,6

Čtvrtek 5.10. celkem 11,1km

Ráno: 600vše, 16x25PZ po4 výjezd!, 400Ktech. cv., 200vyplavat

200Ktf25+150KTF27+100Ktf29+(2x50K)max+100Ktf29+150Ktf27+200Ktf25 mezi úseky 20sec., 200vyplavat

8x(25pod vodou+25lehce) int 1min., 400vlnění ploutve, 100vyplavat

2x200K7dobý+2x200K5dobý+2x200kft29+2x200K5dobý, int mezi 200 30sec., 200vyplavat

8x(25 pod vodou+25 lehce),

400vyplavat

6,3

Odpoledne: 600vše, 16x50(2xZ+1xK) int1min., 100vyplavat

10x300 Ktf25 mezi useky20sec.,

300vyplavat

4,8

Pátek 6.10. celkem 6,5 km

Ráno: laktátový test 8x200svym 1. Int5

min

3,5

Odpoledne: společný trénink s Petrou

Landovou

3

Sobota 7.10. celkem 4,6km

Ráno: 4x 200 (25 se startem vlnění pod vodou + 25Z soupaž + 50M dob. + 100K/Z po sér.)

400 ploutve na boku (25pravý/25 levý) 50vlnění/50Kn

16x50 pac i.15"

1) K (25 pravá + 25 souhra)

2) Z dobihačka v předpažení

3) K (25 levá + 25 souhra)

4) Z (25 lehce + 15 max + 10 lehce)

400 nohy ploutve (200K + 200lib.)

16x100 i.20"

1) (3 záb. M + do 50 Z + 3 záb. P + do 50 K)

2) K (10 - 12 záběrů na '25')

150V; 4x25 vlnění pod vodou st.50", 45", 40"; 150V

nácvik štafetových předávek (4x naplavání na stěnu K max + 4x odskok), 100V 4,6