

Tréninkový plán – Pardubice 19.-24.3.2017

Skupina Z. Kasálka

Den	Dopoledne	Odpoledne
Ne 19.	VC Hradce Králové	Společný trénink - p. Beránek 6,0km
Po 20.	800Rozpl., 3x(4x150K /2:15 -3xM-8 a 1x M-7 + 6x100N/R/C-VI- 2xM-8 a 1xM-5 + 8x50ost. - 3xM-8 a 1xM-5,100vol), 1x20sprint+80vol 6,0km Antigrav. Joga v Posilovna - 60min	800rozp., 6x50N-VI-(1xCv+1xM-10+1x(25r+25l)), 12x(100N-VI-max +50vypl.)/3:15, 50vypl., 2x(2x(25r +25vypl.))+1x(50ostře+50vypl.))+2x(40ostře+60vypl) +3x(30ostře+70vypl.))+3x(25sprint+25vypl.))+2x(20 sprint+30vypl.))+1x(15sprint+35vypl.))-1xN-VI+PI+ +1xC+packy,200vypl. 5,3km
Út 21.	800Rozpl., 4x400K - 3xM-8/6:00+1xM-5 PI, 100vypl 8x(15vyvlnění+10ostře+25vypl.)-PZ /1:10,7x200PZ 6xPL+packy M-8+1x M-5, 100vypl.,8x(10vyvlnění+ +15ostře+25vypl.)-PZ /1:10,15x100K-14x M-8 packy +1x M-4 /1:35, 400-600vypl., 6,7-6,9km	600R, 200PZn, 200PZr, 200PZTC, 200PZ, 8x50- (25n HZ max+25n) á 1.10", 200V, 8x50(25PZ+25K) á 50", 400TC HZ, TEST - 2x(3x100HZ max á 3 + 400HZ n) á 22, 16x50(1-K á 50", 2-Z á 1'), 200V 5,2km
St 22.	800Rozpl., 4x400K - 3xM-10/9/8 /6:00+1x(4x100K /1:35 M-8/7/6/5),100vypl.,6x(25K sprint-skok+25vypl.) /1:15, 4x300N-VI - 3xM-10/9/8 /6:15+1x(3x100N-vl M-8/7/6 /2:15), 100vypl.,6x(20N-VI sprint+30vypl.) 4x200PZ-3x M-10/9/8 /3:25+1x(3x100PZ M-7/5/3 /1:50) 6x(25PZ sprint+25vypl.), 100vypl. 5,6km Posilovna - 60min	800Rozpl.,400N-PZ+500N-VI+600N+PI-(50ost.+ +50VI) M-10, obrátky 500m, 400PZ+500VI+600-(50 ost.+50VI)-PI Cv+tech, Starty 500m 4,8km
Čt 23.	1',1x(400n+300TC+200n+100TC+400K(PI, 1x(400Kr+300Z+200P+100PZ), 100V 200TC, 8x(25max+25V) á 1' 100V TEST: 1x(50HZmax+50V+(2x50HZmax)+50V + (3x 50HZmax)+50V+2x50HZmax+50V+50HZmax+50V) vše á 1.15", 1x(400n+300TC+200n+100TC+400K (PI, 1x(400Kr+300Z+200P+100PZ), 100V 5,5km Regenerace - 90min	800Rozpl., 12x50-1xM/1:00+1xost./1:00, 9x200PZ 2xM-8+1xM-6/5/4 /3:20,100vol,12x50-1x(35M+15ost.) /1:00, 18x100PZ-8xM-8 + 1xM-5 /1:45,100vol, 12x50-(25M+25ost.)/1:00,100vypl. 6,5km
Pá 24.	800Rozpl., 16x400 - 2xK + 2xN-(1xPZ+1xVI) + 2xK+ +packy + 2xPZ-1x(50Cv+50tempa)+1xM-8 + 2xK +PI + 2xR+packy-(1xPZ+1xVI) + 2xK+packy+PI+2x xVI-(1x(50Cv+50tempa)+1xM-8, 100vypl. 7,3km Sm-systém 60min	800Rozpl., 10x(15start max+20vypl.+15dohmat max) 8x(150N-vl- 1x M-10+1xM-5 +50vypl.)/4:30, 10x(20N-vl+PI max. +80vypl.), 200vypl. 4,1km
So 25.	VC Olomouc	Celkem 62,1km

Hodnocení:

Plavecká skupina byla velmi pracovitá a velké uznání patří všem členům týmu, kteří tuto tréninkovou zátěž zvládli celou.

Někteří zřejmě s vypětím značných sil, ale s neutuchajícím elánem, dobrou náladou ,ale i notnou dávkou sebezpřemáhání.

Tréninkové podmínky ve vodě i na suchu byly na výborné úrovni. Rovněž tak ubytování i strava.

Za uspořádání tohoto soustředění děkuji Tomáši Neterdovi, jenž se zhostil svého úkolu na výbornou.