

Družstvo B:

Agalliu, Laštuvíčka, Müller, Pospíšil, Petrželová, Polcrová, Šímová, Kalášková

Sobota 23.3.2013**Odp.**

800 rozplavání

6x100 nohy hl.zp. á 2'

12x100 K-Z (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10''

100 volně

10 x 200 á K - Z ploutve 3' (5x packy)

200 volně

12x100 P-D (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10''

200 vyplavání

6,3

Neděle 24.3.2013**Dop.**

600 rozplavání

4x 200 PZ (S-N-R-S) i 15"

5x 400 K tempo á 5'30" + 200 P nohy

8x 150 Z ploutve - tempo á 2'40'' + 200 M nohy

6x 100 P tempo á 1'50'' + 200 K nohy

4x 50 M tempo á 1' + 200 Z nohy

200 vyplavání

6,2

Tělocvična - vl.váha, strečink, basket

Odp.

400 rozplavání

8x 50 D-Z-P-K i 15''

200 libovolně

10x 100 hl.zp. TC á 2'

5x 400 K, PZ, K, PZ, K (K á 6' - PZ á 6'30'')

400 K - hl.zp. TC

4x/ 200 PZ technika á 3'15'' + 50 hl.zp. MAX, 50 libovolně á 1' + 200 hl.zp. nohy/ruce hl.zp.

200 vyplavání

6,6

Strečink, uvolnění, protažení

Pondělí 25.3.2013**Dop.**

800rozplavání

2x 200PZ nohy + 2x 200PZ TC i 15''

3x 400K (1-packy. 2-packy+ploutve, 3-dýchačky) á 5'40''

20x 50 Z - D ploutve á 50''

200 volně

300K á 4' + 3x100P á 2' + 6x50Z á 1'+ 12x25M á 30''

100 volně

2x / 25M á 30'' + 50Z á 1' + 100P á 2' + 150K á 2'30'' + 100P á 2' + 50Z á 1'25M / +200 volně

6,5

Tělocvična - vl.váha, gumy, uvolnění, protažení

Odp.

400 rozplavání

400 TC libovolně

8x 50 K tempo á 50''

200 volně

TEST 3000K

200 volně

1000 nohy / ruce libovolně

5,6

Úterý 26.3.2013

Dop.

800 rozplavání
20x50PZ i 10'' (N-R-S)
400PZ TC
5x 200PZ á 3'20''
200 volně
200 hl.zp. TC
5x 200Z á 3'30''
200V
200 K TC
5x200 K ploutve + packy á 2'50''
200 volně
200 P technika - tempo
200 vyplavání

6,1

Posilovna

Odp.

1000 rozplavání
5x 100 libovolně nohy ploutve á 2'
100 volně
12x 50 á 1'15'' (1- 25 pod vodou+25Z, 2- 50 lib. TC)
2100 volně
4x/ 3x 50 á 1' (1- 25D+ 25P, 2- 25Z+25K, 3- D-Z-P-K)
200 vyplavání

3,2

Středa 27.3.2013

Dop.

600 rozplavání + 200 K nohy
400 PZ ruce tempo
6 x 100 hl.zp. nohy á 2'10''
3 x / 400 K á 5'40'' + 300 K á 4'30'' + 200 K á 3' + 100 K progres. + 200 volně
10 x 100 hl.zp. (75 technika + 25 rychle) á 2'
200 vyplavání

6,6

Tělocvična - vl.váha, míčové hry

Odp.

400K + 4x 100PZ
8x 100 D-Z-P-K nohy/ruce
20x 50 D-Z-P-K packy á 1'
200 volně
5x / 5x 100 K-PZ-K-PZ-K (K á 1'30'' * PZ á 1'40'') + 100 volně
400 hl.zp. TC - technika

6,2

Čtvrtek 28.3.2013

Dop.

400 rozplavání
800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K
200 hl.zp. TC
8x 50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 8x50K i 20'' (po 400 ploutve, dolů packy - TF 26)
200 volně
200 PZ technika - skluz
8x 200 / 3x-PZ tempo, 1x hl.zp. MAX á 3' (po 4 - 30'' navíc)
200 vyplavání

6,4

Posilovna

Odp.

5 x 100PZ (S-N-R-N-S), 500K ruce, 500 LIBO

TEST č. 2 8 x 100 hl. zp. á 4' +50 volně mezi (400)

400 lib.

1000 (100hl.zp. nohy -200PZ TC - 400K záběr – 200hl.zp. TC – 100 nohy libo.)

4x100PZ is 1'40" (střídat 25 rychle D-Z-P-K)

200 TC libo

4,7

Pátek 29.3.2013**Dop.**

400 rozplavání , 200PZ nohy + 200PZ ruce + 200PZ + 200PZ TC

6x100 (25D+25PV+50K) á 1.45"

100 volně

4x400K á 5'45'' + 200PZ technika

4x300K á 4'45'' + 200PZ technika

4x200K á 3' + 200PZ technika

4x100K á 1'30''

300 vyplavání

6,9

CELKEM: 76,1 km