

Tréninkový plán 2017 družstvo ZETOCHA soustředění Liptovský Ján

Skupina: A- Josef Kratochvíl, Jan Matera, Matyáš Machala, Roman Kučera, Jan Sazovský, Michal Šupa
 B- David Koutný, Onřej Kukrecht, Šimon Křístek, Štěpán Šmerda, Tomáš Kajstura,

NE 10.9			400 X, 200 N PZ 5x200 PZ i 20" (25 cv jednopáž+ 25souhra) 15x100 K 1:45,1:40 (5xpaže+5xsouhra+5xpaže) 8x100 NP 2:10 mírný progres (záda, břicho) 200 X uvolnění 10x150 plavat 125K+25M 2:15, 2:25 400 X	6000
PO 11.9	400 X, 8x25 M 35", 100 X 12x75 1:20 (50 NM + 25 M cvič ploutve) 8x300 K 4' 15" poslední 4 packy 100 X 10x100 K-Z (25 nohy + 50 souhra + 25 nohy) i 10" 6x100 P s2 progres 300 X	6000	400 X, 8x50 NP /N lib 1+1 1', 200 X 2x(200 N HZ, 4x50 HZ cvič, 200 (25 R HZ+25R K, 4x50 HZ cvič) 3:55, 1' VZ 55" 2x(5x100 K 1:35 tempo 1500,4x50 P cvičení 1:15, 100 X) i 1' 2x(8x50 M ploutve 55", 200 PZ bez M) i 1' 200 X	5000
ÚT 12.9.	200rozpl, 4x50N (P+IIzp), 4x50(25PV25vol), 8x50PZ 1000K,lib +šn 400NMpl břicho, boky, záda 200(25scull+25K,Z), 200souhra lib, 200N lib 500Z-libovolně technika 12x50 (25 sculling + 25 cvič) 400X	4500	500 X, 5x100 PZ 1:50 vyvlnění za 10m 10x100 N HZ 1:55 šnorchl, bez desky 10x200 K ... 4x3:00, 4x2:55, 2x2:45 200 X 5x(100 HZ cvič 2', 5x25 HZ 35" progres, 75 X) i 1' packy 600 K nádech po 50m 3,5,7 200 X	6500
ST 13.9.	600 X, 16x25 N HZ 40" progres 1-4, 16x50 R HZ 55" (25RP+25Rlib) 600 K, 100 M, 500 K, 100 M, 400 K, 100 M, 300 K 8', 2', 6:45, 1:55, 5:30, 1:50(K technika) 200x 400, 300, 200, 100 K packy 5:40, 4:20, 2:55 100 X 4x(25M+50K+25M) 1:40 300 X	6500	500 X, 12x50 PZ i10" 10x50 R HZ packy (25RP+25Rlib) i10" 4x100 vlnění s ploutvemi, cv lib i 10" plavat 25 vlnění pod vodou + 25 vlnění na zádech na hladině + 25 vlnění pod vodou + 25 X 200 X 8x200 NK 6:00 TEST nejl. průměr 300 X	4300
ČT 14.9.	Volno-scm		500rozpl, 4x100cvPZ, 100vol 1000 lib + pomůcky, 750(50NK paže u těla+100K) šn 6 x (100K + 50 max.HL) i 2' + 4' 100x 4x100(25scull+75vol, 25PV+75vol) 9x100pl TCMZK 200x	5150

PÁ 15.9.	400 X, 400 PZ (75cv+25souhra) 6x300 K od 4:30 do 4:10 po 5" 100x 10x50 Zsoud stř+ NP 1' 8x200 K 4xpacky+4bez (udržet čas pac a bez) 2:45 + 100x 10x50 Zsoud stř+cvP(P+NP) stup! 1:05 15x100 Kpl 1:20, 1:25 Ostře 400 X	7300	6x(100K + 100NHZ + 100 PZ) i15" 12x(25 vlnění pod vodou + NPPV + 25 X) 1:10 24x50 Z/P 55"/1'(2xZstř+ P min. počet záběrů 8x300 K, Z, K, P ... 4', 5', 4', 5:30 Ksvižně, Zstř, P svižně 1200pl+ šn (50NM+50NMZ+50NMBoky+50NMzáda + 50RPNM+50cvM+50RPNM+50lib)	7200
SO 16.9.	600 X, 12x50 N PZ 1' (s deskou a bez + šn) 20x50 K/Z cvič packy 1' K/Z střídat po 2x50, sudé padesátky ostře jako 3xL+3xP paže 8x100 N (3x M + 1x lib) 2'třetí bazén ostře 100 X 11x100 (25M+75K)1:30 100 X 12x75 (25P,M+50K) mal packy 1' posledních 10m bez nádechu 100 X 12x50 HZ 50" 300 X	6200	200K + 3x100 hl.zp. nohy á 2'10" svižně + 200 hl.zp. TC 8x50 hl.zp. - 2 zp. á 1' (25+25) 100 volně STEP TEST 8x200 HZ 400x 800 (300K,Z-100nohy hl.zp.)	3900
NE 17.9	400 X, 4x25 M i10", 300 X, 4x25 M i10", 200 X 16x50 HZ packy 55" krauleři jiný 400 K, 2x200 K šnorchl, 400 K, 4x100 K packy, 400 K, 8x50 K ploutve, 400 K 5:30, 2:50, 5:30, 1:30, 5:30, 50" 100 X 4x200 N PZ 3:50 200 M cvič + 6x50 M + 200 M cvič + 4x50 M + 200 M cvič 3:30, 1:05 200 X	6900	Volno	
PO 18.9.	600 rozplavání 16x50PZ ploutve á 50" 400 K - hl.zp. TC 8x100K á 1'30" 200x 8x100K packy á 1'30" 200x 8x100K ploutve á 1'20" 200x 8x100K packy + ploutve á 1'20" 200x 600 (50n+50r+50TC+50T) K-P-Z - po 200m 200 vyplavání	6600	400 K + 4 x 100PZ 8 x 100 K - hl.zp. prvky 16x 50 (25 pod vodou + 25Z) i 20" 100 volně 3 x 800 K tempo TF 25-26 (1 a 2 packy) á 11' 200x 400 hl.zp. T+TC 100x 200 D vlnění, polohy 6 x 100 hl.zp. K á 1'45" - zrychlovaně do Finiše 200x	6500

ÚT 19.9.	800rozplavání 12x50PZ i 10'' (N-R-S) 200D TC 4x 200PZ á 3'15'' + 200 volně 300 hl.zp. TC 4x 200Z ploutve á 3' + 200 volně 300 K TC 4x200 K ploutve + packy á 3' 100 volně 300 P technika - tempo 200 vyplavání	6300	600 rozplavání 400 PZ nohy 8x 50 hl.zp. nohy á 1' (1+1) 100 volně 800 střídat 100 K doj + 50m M TC + 25 Z soupaž + 25 sculling 100 volně 4 x 400 K tempo á 6'(6'30'') TF 25-26 200 volně 8x 100 hl.zp. á 2'' (2x - přidávat po 25 ostře až po 100) 200 volně 12x 25 ploutve MAX á 40'' (4xD + 4xZ + 4xK) 400x	5700
ST 20.9.	600 rozplavání 5 x 200 PZ (S,N,R,N,S) 800 K ruce packy šnorchl, 4 x 50 hl.zp. nohy á 1'10'' rychle 100 volně 2x / 4 x 50 2zp. á 1' + 100 volně 600 K,Z - fartlek 100 Z soupaž 2 x / 4 x 50 hl.zp. á 1' + 100 volně 400 PZ TC 2 x 25 hl.zp sprint se startem + 25 volně 200 vyplavání	5300		
				106,05

Počet tréninkových jednotek/minut: 18/2160

Součet naplavaných metrů za 10 Dní:

Skupina A: 106,05 Km

Skupina B: 91,1 Km

Suchá příprava jednotek/minut: -/-

Skupina A: 6000, 6000, 5800, 5000, 6500,6500,4300,5150, 7300,7200,

6200,4100,6200,6600,6500,5700,5700,5300m

Skupina B: 5800,6000, 5000, 4500, 5600,5700, 4000, 5000, 5200,5400,4900,3900,5200, 5100,

4900,5000,4900,5000 m