

# VT ČESKÉ REPREZENTACE MLADŠÍCH JUNIORŮ

SZCZYRK – POLSKO – 4.12. – 13.12.2020

## TRÉNINKOVÝ PLÁN

Trenér : ROMAN ECKERT

### Pátek 4.12. – odpl. – 90 minut

Rozpl.200K,150P,100Z,50M.;20x25PZ(30');150vl..n.,150vl.p.,200vl.cv.;  
8x200K(3 – 6 packy)(20');100volně;50M(55') + 100vl.(1:45')+50K(50')  
ploutve 8x;300vyplavat.

**C – 5100m**

### Sobota 5.12. – odpl. – 120 minut

Rozpl.600K,vl.,PZ po 100m;12x50PZ(55');3x400K šnorchl packy(tem.(30"));  
100volně;16x100PZploutve(1:40');100volně;  
12x50vl. (55')+100K(1:30');300vyplavat.

**C – 6300m**

### Neděle 6.12. – ráno 90 minut

Rozpl.200K,400PZpyramidu;8x100K.n.ploutve šnorchl(1:50');  
400vl.fártl. (75s tempo + 25ostře).400K packy 4 + 8;  
4x50M(55')+100K(1:30')+4x50PZ(55') 5x;300 vyplavat

**C – 5000m**

### Neděle 6.12. – odpl. 90 minut

Rozpl.200K,100vl.n. 2x;;6x100 2vl.,1K.n.(2');  
5x300K(4:30')(3 – 4 packy);100volně;  
4x250PZ(25M,50Z,75P,100K(30'));20x50PZ ploutve po 5(55' – K50')  
200vyplavat.

**C – 5000m**

### Pondělí 7.12. – ráno 90 minut

Rozpl.200K,100PZ,100vl.2x;;12x50vl.po 25m(55');  
100n.,100cv.100s. M,Z,P,K(1200);  
11x200(4Kpacky(3'),4PZploutve(3:15'),3vl.(3:45')  
300vyplavat.

**C – 5000m**

### **Pondělí 7.12. – odpl. 90 minut**

Rozpl.800PZ pyramida.;24x25PZ(30');100vln.;100vl.cv.3x;  
27x100Kploutve(9 – 1:40',9 – 1:35',9 – 1:30');  
300vyplavat.

**C – 5000m**

### **Úterý 8.12. – ráno 90 minut**

Rozpl.150K,100PZ,50vl.3x; 8x100PZnaplni - 25M,Z,P,K(1:45);400Zploutve  
výjezdy+400šnorchlK,M,n.vlnění;5x200vl.ostře(4:45');100volně;  
10x50start.sprint vl.,K (37,5 max.+12,5 volně)1:30');4x100vyplavání(1:45').

**C – 4500m**

### **Úterý 8.12. – odpl. 90 minut**

Rozpl;400K,400PZ;18x50K,M šnorchl.n.ploutve(55');100volně;  
3x200K(3') + 2x100PZ(1:45') + 4x50vl.(1') + 2 x 100PZ(1:45') + 200K(3');  
200vyplavat.

**C – 5000m**

### **Středa 9.12. – ráno 90 minut**

Rozpl.400lib.,200vl.n.;6x150K šnorchl ploutve(20');150vl.n,200vl.p.,250s.;  
6x200vl.(4x50)10'(4:30);100volně;200scall;  
8x75PZcv.+25vl.max.(1:50');200vyplavat.

**C – 4600m**

### **Středa 9.12. – odpl. 90minut**

Rozpl.150K,150vl.,4x100PZ(10');18x50(3K,3vl. – 1n,s,max.(1');  
100scull + 200vl.cv.3x;3x4x100vl.(2:10',2',1.50') mezi 100 volně;  
200vyplavat.

**C – 4200m**

### **Čtvrtek 10.12. – ráno 90 minut**

Rozpl.100K,100vl. 3x;4x250Kpacky šnorchl,ploutve tempo(20');  
8x50start (25max.+ 25 volně);100volně;10x25pomůcky(1:15');100volně;  
10x25pomůcky(1:15');500vyplavat

**C – 3200m**

### **Čtvrtek 10.12. – odpl. 90 minut**

Rozpl.200K,200PZ,6x50vl.(10');  
20x25ploutve (hypo,Mvlnění, Zvlnění ,vl.max.)30');  
600K packy fártlek35tempo+15 ostře;400vl.cv.+s;  
6x100max.vl.(50(10')+50)+50volně(3');400K,Zn.ploutve;  
12x50vl.(cv.,s.,max.)200vyplavat.

**C – 4300m**

### **Pátek 11.12. – ráno 90 minut**

Rozpl.200K,100vl.3x;12x50PZ,vl.(55');600PZcv.ploutve;  
8x50ploutve(25hypo+25K,vl.max.(1:10');100volně;200lib.n.;  
4x50vl.max.(1:30');100volně;200lib.n.;  
4x 35max.start+15volně(1:30');500vyplavat.

**C – 4000m**

### **Pátek 11.12. – odpl. 90 minut – trénink tvořili plavci**

Rozpl.600lib.;4x100Kploutve šnorchl tempo(1:30');  
200n.,200p.,100cv lib. 2x;8x50K packy 5,7(55');100volně;  
3x(100K stupňovaně(1:40')+2x25vl.(30')+50volně;  
3x100,cv,n.vl.;100vyplavat.

**C – 3500m**

### **Sobota 12.12. – ráno 90 minut**

Rozpl.200PZobráčeně,100K 2x;  
PZ(25(30')+50(1')+75(1:30')(600);6x100n.K,Mšnorchl,ploutve(2:20');  
300vl fártlek(75 tempo 25ostře);100volně;100scull;50vl.max. + 150volně;  
100vl.max. + 200volně;50vl.max.+150volně;400Z ploutve tempo+výjezdy;  
4x25max.+75volně;200vyplavat.

**C – 4200m**

### **Sobota 12.12. – odpl. 90minut**

Rozpl.150K,200PZ,5x50vl.(10');12x50ploutve vl., 2styl(50');  
600K šnorchl tempo; 2x100(50(10')+25(10')+25 + 100volně,400PZcv.(1200);  
4x35max.+65 volně;400vyplavat.

**C – 3800m**

### **Neděle 13.12. – ráno 90minut**

Rozpl.400PZ pyramida 2x.;8x1002,nejhorší styl (15');  
300K packyploutve(30')+200PZploutve(20')3x;  
12x75(50Ktempo+25max.(1:30');200vyplavat.

**C – 4200m**

**VT – 17 TRÉNINKOVÝCH PLAVECKÝCH JEDNOTEK  
CELKEM NAPLAVÁNO – 73 000 m**