

Týždenný tréningový plán

Pondelok, 23.9.2019		Utorok, 24.9.2019		Streda, 25.9.2019		Štvrtok, 26.9.2019		Piatok, 27.9.2019																																																													
6:00-7:00		7:00-8:30		7:00-8:30		7:00-8:30		7:00-8:30																																																													
R: 200-indiv 300 TC - hlavný U r b a n s k ý	3000	R: 200-indiv 300 TC - hlavný 2 x (6x50 20m-max výjazd -odraz+NI) medzi 600 N, po 200x I - nácvik obrátok 6 x 200 HI-pá (M s pl) št 4:00-4:30 (nie K) /korytnačky/ I - aj pig (ramená !) 200x 6 x 100 K-pl Vypláv	200 300 2000 1200 600 100	R: 600 (150K+50M-TC+150K+50Z-TC+...) 8 x 50 PP-N str/I, 400 (100PP/100K) 400 TC - hlavný 20 x 50 striedať TC/50! tempo 100 1:15 400 plutvy - ľubovoľne 10 x 50 (25I+25x) pá/koryt/... 1:15 100x 400 - výber N, padák, TC, ... Stretch Cordz 100	600 800 400 1000 900 500 200	R: 200-indiv Malá PP pyramida (hore) 3 x 200 N (50M/50K, 50Z/50K-prih, 50P/50K) 8x50 K striedať TC/súhra 1:05, 400 (100PP/100K) 10x50 K-pig 1:00, 3x200 súhra (50M/50K, 50Z/50K, 50P/50K) 12x50K-pá striedať stred/svišne/rýchle), 400 plutvy-ľubovoľne 12x25! Pá+pl 2xM/2xK/2xZ/2xK... Vypláv	200 400 600 800 1100 1000 300 200	R: 200-indiv, 200 obrátená PP-pig, 400 K-pá (50-1r/50-súhra) 2 x (200 N-bez dosky, 6 x 50I-doska) medzi a po 100x (súp_znak/scull) 400 TC - hlavný 20 minút R (koryt, pig, pádla) HI krauliari len 500K+2-hý spôsob (prip.striedať) 4 x 200 Hlavný - plutvy 2 x 50 (25! so št) - výber Stretch cordz Vypláv	800 1200 400 1000 800 200 200	3000		4400		4400		4600		4600				HI+K focus		USRPT IANA-alkat - Focus		PP, K - focus		HI,-prvky - focus		15:30-17:00		16:00-18:00		16:00-17:00		16:00-18:00/2 dr		15:30-17:00/50/4dr		R: 200-ind, 4 x 100 TC K-Z-pá, P, M, 200N-PP 20 x 50 K 3+11+2+2+1+3+2+2+3+1! I - výjazdy 3xM-kop-bez_nádychu, pri rýchlych záberoch 3 x 200 PP št 4:00, 3 x 100 N M/Z/P 2:05, 6 x 100 PP št 1:50, 3 x 100 N M/Z/P 100x 6 x 150 - plutvy (50M+50K+50M-2-hý záber) I - št 2:20 až 2:30 6 x 50 (pv, šprinty) Vypláv	800 1000 1900 900 300 200	R: 200-indiv 4 x 250 (200 PP -ml á 25 + 50N) 16 x 50 striedať 2xTC/2x šprint (20!, 30!) M, Z, ... 100x Krauliari (motýlkari) 3 x 500 K, 5x100N, 2x500 K, 10x50N ostatní 3 x 400 eš, 5x100N, 2x400, 10x50N Vypláv Vypláv	200 1900 3500 400		0	R: 200-indiv, TC - 4x100 PP (50N-50-súhra) /špecifikovať/ šprint časť 1:50 8 x 50 N (25I+25x) 4xK, 2xM, 2xZP 2 x (4 x 50 25I+25x) 1) K-pá 2)M-3-ti záber medzi a po 100x 8 x 50 HI (prip. 1 a 2-hý) 2 x (20!, 30!-start, 40!, 50!-start, 100x) 200 plutvy - ľub x 3 x 100 M plutvy 1:50, 200 PP 3 x 100 K 1:35, 200 N-M 3 x 100 Z 1:50, 200 PP 3 x 100 K 1:30, 200 N-Z 3 x 100 P 2:00, 200 PP 3 x 100 K 1:25, 200 N-P Vypláv	600 1500 1200 2000 300	R: 200-indiv, 600 (50N+50TC+50-súhra) PP 8 x 100 I - 4 x +12,5+mrtyv_start-25I+doplávať, I - 4 x 25x+mrtyv_start+35I_s_obrátkou+doplávať (znak_zastávky) Krauliari: 4 x 800 K I - 3xsúhra, 1xplutvy Ostatní: 3 x 600 + 800 K-plutvy I - 200 /50-TC striedať 50-sú/+200K+200-súhra I - 200R+200N+200-súhra Vypláv	800 800 3200 200	5100		6000		0		5600		5000		Rozplávanie, PP, M - focus		AE - owerdistance - focus		K - focus		rýchlosť, PP-K - focus		Hlavný - focus	
3000		4400		4400		4600		4600																																																													
		HI+K focus		USRPT IANA-alkat - Focus		PP, K - focus		HI,-prvky - focus																																																													
15:30-17:00		16:00-18:00		16:00-17:00		16:00-18:00/2 dr		15:30-17:00/50/4dr																																																													
R: 200-ind, 4 x 100 TC K-Z-pá, P, M, 200N-PP 20 x 50 K 3+11+2+2+1+3+2+2+3+1! I - výjazdy 3xM-kop-bez_nádychu, pri rýchlych záberoch 3 x 200 PP št 4:00, 3 x 100 N M/Z/P 2:05, 6 x 100 PP št 1:50, 3 x 100 N M/Z/P 100x 6 x 150 - plutvy (50M+50K+50M-2-hý záber) I - št 2:20 až 2:30 6 x 50 (pv, šprinty) Vypláv	800 1000 1900 900 300 200	R: 200-indiv 4 x 250 (200 PP -ml á 25 + 50N) 16 x 50 striedať 2xTC/2x šprint (20!, 30!) M, Z, ... 100x Krauliari (motýlkari) 3 x 500 K, 5x100N, 2x500 K, 10x50N ostatní 3 x 400 eš, 5x100N, 2x400, 10x50N Vypláv Vypláv	200 1900 3500 400		0	R: 200-indiv, TC - 4x100 PP (50N-50-súhra) /špecifikovať/ šprint časť 1:50 8 x 50 N (25I+25x) 4xK, 2xM, 2xZP 2 x (4 x 50 25I+25x) 1) K-pá 2)M-3-ti záber medzi a po 100x 8 x 50 HI (prip. 1 a 2-hý) 2 x (20!, 30!-start, 40!, 50!-start, 100x) 200 plutvy - ľub x 3 x 100 M plutvy 1:50, 200 PP 3 x 100 K 1:35, 200 N-M 3 x 100 Z 1:50, 200 PP 3 x 100 K 1:30, 200 N-Z 3 x 100 P 2:00, 200 PP 3 x 100 K 1:25, 200 N-P Vypláv	600 1500 1200 2000 300	R: 200-indiv, 600 (50N+50TC+50-súhra) PP 8 x 100 I - 4 x +12,5+mrtyv_start-25I+doplávať, I - 4 x 25x+mrtyv_start+35I_s_obrátkou+doplávať (znak_zastávky) Krauliari: 4 x 800 K I - 3xsúhra, 1xplutvy Ostatní: 3 x 600 + 800 K-plutvy I - 200 /50-TC striedať 50-sú/+200K+200-súhra I - 200R+200N+200-súhra Vypláv	800 800 3200 200	5100		6000		0		5600		5000		Rozplávanie, PP, M - focus		AE - owerdistance - focus		K - focus		rýchlosť, PP-K - focus		Hlavný - focus																																									
5100		6000		0		5600		5000																																																													
Rozplávanie, PP, M - focus		AE - owerdistance - focus		K - focus		rýchlosť, PP-K - focus		Hlavný - focus																																																													

	DZ	JZ	HZ-voda	HZ-sucho	Kilometráž
Po	1	2	2:30	1:00	8100
Ut	1	2	3:30		10400
Str	1	1	1:30		4400
Štv	1	2	3:30		10200
Pia	1	1	3:00	0:30	9600
So	1	1	1:30		4200
Ne					
Štv	6	9	15:30	1:30	46900

Sobota, 28.9.2019		Nedeľa, 15.10.2017	
8:30-9:00		17:00-19:00	
R: 200-indiv.. 4 x (100 PP + 100 50N+50 TC-súhra - M.Z.P.K) 12 x 50 súhrat/písk. 0:50-1:00 2x(K,M,K,Z,K,P) + 100.. 8 x 50 N výber/hlavný! 1:00 200 TC - hlavný	1000 700 600		
I-14x50 št 1:15 50HI 50x, 2x50HI 50x, 3x50HI 50x, 2x50HI 50x, 50HI 50x 200 ... 12 x 25! št 40s pl (trío + pá) Odbúranie laktátu: 600 pádla K/Z Vypláv	700 500 600 100		
4200		0	