

Týždenný tréningový plán									
Týždeň 20 17.-23.5.2021									
Pondelok, 17.5.2021	Utorok, 18.5.2021	Streda, 19.5.2021	Štvrtok, 20.5.2021	Piatok, 21.5.2021					
6:00-7:00 / 8:00-9:00	6:00-7:00 / 8:00-9:00	6:00-7:00 / 8:00-9:00	6:00-7:00 / 8:00-9:00	8:00-9:00					
R: 200 K-fahko	200	R: 200-ind	200	R: 200-ind					
4 x 50 (pod vodou)	200	4 x 200 plutvy i=30 sek (št 2:50, 3:10) I- 2 x K-šnorchle 2 x Z I P -plus pádla 100x	900	20 x 50 I- 2 x 50-p_v, 6 x M (vln/TC)-plutvy, 6 x Z (N/TC)-plutvy, 4 x P (N-z_pol/TC), 2 x K (prih/TC)					
2 x (8 x 50-25i+25x, 200R, 200N, 100x) I- 1. pig, 2. pádla	1800	2 série: 3 x 100 (25 HI-max I + 75x)* so štartom z bloku 2:00, 100K, 50M, 100K, 50Z, 100K, 50P, 100PP, 50x I- 1:40 I- 1:00-1:05 * 1.K, 2.HI	1800	Motýkárni - piškóta: 800 (150K+50M + 100K+50M + 50K+50M + 100K+50M + 150K+50M) P - Z - pádla 800 (150+50K + 100+50K + 50+50K + 100+50K + 150+50K)					
4 x 150 K-pl. (pá) št 2:10	600	Vypláv	100	400 TC - K, hlavný 8 x 50 (2x20, 2x25, 2x35, 2x50 so štartom) K/hlavný 2 x 300 (N-K/M/K/..., ľub.-pá)					
Vypláv	100			(10 x 50 HI. - pádla alebo plutvy (indiv.))					
				100x					
				Vypláv					
0	2900		3000	3200					
		S2, E1 - focus		Regeneračný, prvky					
				Štarty, obrátky, S3 - focus					
Pondelok - poobede	Utorok - poobede, 15:30-17:00	Streda - poobede, 15:30-17:00	Štvrtok - poobede, 15:30-17:00	Piatok - poobede					
R: 200 individuálne	200	R: 200-ind	200	R: 200-ind					
400 PP - TC 800 K - pl., (150K/50Z voľnejšie, focus - technika) 100 x	1300	2 x (150 N 3:15, 100 TC/sú 2:00, 50N 1:15) I- 1. K-prikladany-dóraz N, 2. HI (nie K)	600	8 x 100 (LA2) I- 1/M, 2/M+Z, 3/Z, 4/Z+P, 5/P, 6/P+K, 7/K, 8/PP I=30 sek 1/ až 3/ s plutvami I- štarty 100 x					
300 N PP (50K/50M/50K/50Z...) 600 K-pig (hyp) 100 x	1000	20 x 50 (LA2-4) I- 4xPP-pi, 4xPP-N, 4xK-pá, 4xZ-pá, 4xPP-N 100x - plutvy	1100	8 x 400 I- 2xK-súhra, 1xK-pá št 6:15, Z-pl (príp.pá), 8x50! M-vln.-pl, 1xK-sú, 2xK-pá št 6:15 100x					
200 PP - súhra 400 K-pá (hyp) 100 x	700	8 x (75+25x) plutvy striedať K/HI I- 50-intenzívne+25-max (P s KN)	900	200 TC-hlavný (striedať TC-N/TC-súhra) (Tempo 200) 6 x 50 HI (LA3) št= 1:05, 2x300 K (prjg pá) 5:00, 100x 5 x 50 HI 1:15, 500 K 7:30/8:00, 50x 4 x 50 HI 1:20, 400 K 6:00/6:30, 100x					
100 PP 200 K - sú 100 x	400	3 x (100-HI 3:00, 2x100-K 1:30, 2x100-PP 1:45-1:50)	1500						
2.- hý spôsob 2 x 400 I- 1. TC (aj scull), 2. N, 3. plutvy	800	Vypláv	100						
100 ľubovoľne - voľne	100								
#	4500	4400	4500	4300					
Rozplavovací - focus	VO2max - focus	E2 - focus	Rozpláv., tol.LA - focus	S2, sila (M) - focus					