

Sústredenie - AquaCity Poprad - bublina, 25.4. - 5.5.2021

Sobota, 24.4.2021	Sobota, 24.4.2021	Nedeľa, 25.4.2021	Nedeľa, 25.4.2021, poobede 2 hod
			R: 200-indiv 200 800 (200K/200Z), 400 (100K/100P), 200 (50K/50M) 1400 3 x 800 2400 1) K-hyp 2) 100Z/100P 3) 25M+75K-plutvy 16 x 50 25K-prikl+25K/25M-vln+25M/25P1_3+25P/K 800 6 x 150 K-hyp (50K3+50K5+50K7) 2xsú, 2xpá, 2xplutvy 900 Vypláv 0 0 0 5700 Rozplávanie - focus

Týždenný tréningový plán									
Týždeň 17 26.4.-2.5.2021									
Pondelok, 26.4.2021		Utorok, 27.4.2021		Streda, 28.4.2021		Štvrtok, 29.4.2021		Piatok, 30.4.2021	
6:30-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30		6:30-8:30	
R: 2 x (200K+100PP)	600	R: 200-ind	200	R: 400-indiv	400	R: 200-ind	200	600 (150 K/50M+50Z+50P) + 8x50 N-hlavný (str/rýchle) 1:00	1000
12 x 50 PP (N, TC, súhra)	600	6 x 200 plutvy striedavo K-šnorchle/Z-plus pádla 100x	1300	12 x 400 TC, N, PP (var 100K/100PP, 200PP+200K,...) I- M, Z, P, K (kombin zo súhrou! I- M, Z, P, K (kombin. bez a s doskou)	4800	8 x 200 (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- štartý sú v train.book-u 200 x (wc,...)	1800	400 (100 PP/100 K) + 8x50 R-hlavný (dlhý záber/rýchle) 0:55 200 TC	1000
2 x 600 I- 1) pig (š 50 K/M/K,...) I- 2) plutvy 12x50 25M-na 1-nádych+25K št 200	1400	3 série: 3 x 100 (25 HI-max + 75x) 100K, 50M, 100K, 50Z, 100K, 50P, 100K, 100PP, 150x I- 1:30 I- 1:00	3300	4 x 25-max so štartom	200	400 N I- 4 x 100 M, Z, P, K ž 2:10 100 SZ	500	3 x (4 x 50 /z toho vždy 25-max/ 2:00, 4x100 K-hyp, 200N, 200x) I- 1/ Štart z bloku, 2/ Štart z bloku, 3/ 25-max s plutvami	3000
30 x 100 sú 1:35, N 2:15 (!) I- 8xK, 6xN, 6xK, 4xN (4xK, 2xN)	2400	3 x 100 (15 N-max + 85x) príp. obrátky z mrtveho štartu, forsáž ...	300			300 TC-hlavný (striedať TC-N/TC-súhra) (Tempo 200) 6 x 50 HI (LA3) ž= 1:05, 2x300 K (príp pá) 5:00, 100x 5 x 50 HI 1:05, 500 K 7:30/8:00, 50x 4 x 50 HI 1:10, 400 K 6:00/6:30, 100x 3 x 50 HI 1:10 (300 K, 50x) 250x	3100		
		600 N-plutvy (100M/100Z/100K)	600						
Vypláv	100					Vypláv	200		
Uvoľňovačky									
	5100		5700		5400		5800		5000
Rozplavovanie - focus		S3 - focus				S2 (pret,tempo) - focus		S2-S3 - pret,tempo - focus	
???		???		???		???		???	
R: 2 x 300 (50K+50M+50K+50Z+50K+50P) súhra, pi	600	R: 200K, 100PP, 2Z, 1PP, 2P, 1PP, 2M-TC, 1PP i=20sek	1200			R: 200-ind	200	R: 200-ind	200
8 x 50 N PP str/I var 500 (200 TC-K, 100 PP, 200 TC-II.)	500	6 x 100 NI K, M, K, .. 100x	700	Voľno - Posilka 1,5 hod		var (200 TC-K + 100 PP + 200 TC-hlavný)	500	20 x 50 M (M-vln/TC-súhra) prsári, znakári striedať s M I- 4 x M (vln/TC), 3 x Z (N/TC), 2 x P (N+Z_pol/TC), K (pril/TC)	1000
2 x (2x200 K, sú, pá, 200 HI, 200 PP, 200 x) I- 50 N+50TC+100-súhra	2000	6 x 100 (LA3) (1xM, 2xZ, 1xP, 2xK) žt 1:40/1:50 100x 12 x 50 NI (3xHI, 1xvýber) 100x	1400			800 K, 4x200 K (R/N/R/N) int 30sek, 100x 800 K, 8 x 100 K (posl 15m-finiš) 1:40, 200x 800 K, 16 x 50 - plutvy (3xH+1:15, 1xpod_vodou 2:00)	5100	2 x (5 x 200) plutvy K/M Štarty 3:15-3:20 medzi 400x (scull) I- 50K+50M+50K+50M, 100K+100M, 200K, 100M+100K, 50M+50K+50M+50K	2400
400N-K, 400 R-K, 300 N-P, 300 R-P, 200 N-Z, 200 R-Z, 100 N-M, 100 R-M	2000	6 x 100 (LA3) (2xM, 1xZ, 2xP, 1xK) žt 1:40/1:50 100x	700			Vyplávanie	200	200 x 10 x 100 N ! (4xK, 3xP, 2xZ, M) ž 2:10	1300
		4 (5) x 400 Z-pá, Z-N-plutvy, K-pádla, K-N-plutvy (, 50Z I P/50K)	1600					4 x 150 K-pá+plutvy - i=30sek.	900
Vypláv	200	Vypláv	200						
#	5300		5800		0		6000		5800
E2 - focus		E2, prvky - focus		E2-E3 - focus		E2 (vytrvalosť) - focus		sila, prvky	

Týždenný tréningový plán											
Týždeň 18 3.5.-9.5.2021											
Pondelok, 3.5.2021			Utorok, 4.5.2021			Streda, 5.5.2021			Štvrtok, 6.5.2021		
6:30-8:30			6:00-8:00			6:00-8:00			8:00-10:00		
R: 600 (150K+50M-TC+150K+50Z-TC+...)	600					R: 400-ind	400				
8 x 50 PP-N str/I, 400 (100PP/100K), 400 R-pig (hl al. PP?)	1200					4 x 50 (mrtvy štart+20m!) K	200				
200 TC - hlavný	200		Posilka			8 x 50 N (25!+...) 4xK, 2xM-zn_poi, 2xZ/P, 100..	500				
10 x 100 HI (25-max+75x) št 2:15	1000					6 x 50 (35!,15..) K/M/K/Z/K/P, 100..	400				
400 (50Z/50SZ) 10 x 50 HI-pádla št 1:30	900					2 x (6 x 50 25max/25.., 200x) K-pá-bez_dých, M-3-tl záber I- K-pá-bez_dých, M-3-tl záber I Z-pádla I P_s_K-N	1000				
200-vol'ne Nohy 2 x (100 + 4x50 20-25-35-50!)	800					3 x 800 I 1) K-hyp 2) 100Z/100P 3) 25M+75K-plutvy	2400				
Plutvy 400 K al. Z (v každej 100-ke 25-vln... pod vodou)	400					100x	100				
	5100		0			5000		0			0
S2 (pretempo) - focus			šprint, A1 - focus								
Pondelok - poobede			Utorok - poobede, 15:00-17:00			Streda - poobede			Štvrtok - poobede		
R: 200 ind	200										
Var M - Z/P (M - 400-striedavo-vln/Biondi al.iné, Z I P detto cvič N/sú)	800		R: 200 ind	200							
6 x 300 M/K, Z/K, P/K striedavo sú/N I- 50M/50K	1800		(1000m) 100 K, 200 PP, 300 K-hyp (3,5,7 po 100), 400 PP (50 N/50 súhra) 300 ruky (pásk) (50M/50K/50Z/50K/50P/50K) 300 N (50M/50K/50Z/50K/50P/50K) 300 TC	2300							
4 x 200 K-pá, 100x 6 x 100 K, 100x - príp.kombinovať s hlavným 8 x 50 HI (pá/pl ?)	2000		6 x (100 HI, 200x) št 8min	1800							
500 N (súvislé aj ! ... 300 + 4x50 !)	500		6 x 100 - plutvy (príp.+pádla) K/Z (odbúranie laktátu) 1:40/1:45	600							
200 - vypláv	200										
#	5500		4900			0		0			0
Sila, R, N - vyplavovací			Pre-Test - focus								