

Sústredenie - AquaCity Poprad - bublina, 12. - (2±) 17.3.2021

Sobota, 13.3.2021, ráno 2 hod	Sobota, 13.3.2021, poobede 2 hod	Nedeľa, 14.3.2021, ráno 2 hod	Nedeľa, 14.3.2021, poobede 2 hod
R: 2 x (200K+100PP) 600	R: 2 x 300 (50K+50M+50K+50Z+50K+50P) súhra, pi 600	R: 200-ind 200	R: 200K, 100PP, 2Z, 1PP, 2P, 1PP, 2M-TC, 1PP i=20sek 1200
12 x 50 PP (N, TC, súhra) 600	8 x 50 N PP str/I 500	6 x 200 plutvy striedavo K-šnorchle/Z-plus pádla 100x 1300	6 x 100 N! K, M, K, .. 700
2 x 600 I- 1) pig (á 50 K/M/K...) 1300 I- 2) plutvy 12x50 25M-na 1-nádých+25K 100x	var 500 (200 TC-K, 100 PP, 200 TC-II.) 10 x 200 (3xHL, K, 2xHL, K, HL, K, PP) št 4:00/3:30 (4:30/4:00) 2200 200 ...	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	6 x 100 (LA3) (1xM, 2xZ, 1xP, 2xK) št 1:40/1:50 100x 1400 12 x 50 N! (3xHL, 1xvýber) 100x
30 x 100 sú 1:30, N 2:00 (?) 3000 I- 8xK, 6xN, 6xK, 4xN, 4xK, 2xN	4x100 N-K, 400 R-K, 3x100 N-P, 300 R-P, 2x100 N-Z, 200 R-Z (, 100 N-M, 100 R-M) 1800	3 x 100 (15 HI-max + 85x) 300 príp. obrátky z mrtveho štartu, forsáž ...	6 x 100 (LA3) (2xM, 1xZ, 2xP, 1xK) št 1:40/1:50 100x 700
Vypláv 200	Vypláv 200	600 N-plutvy (100M/100Z/100K) 600	4 (5) x 400 Z-pá, Z-N-plutvy, K-pádla, K-N-plutvy (, 50Z I P/50K) 1600
5700	5300	5700	5800
Rozplavovací	E2 - focus	S3 - focus	E2, prvky - focus

Pondelok, 15.03.2021	Utorok, 16.03.2021	Streda, 17.03.2021
8:00-10:00	6:00-8:00	8:00-10:00
R: 400-indiv 400 12 x 400 TC, N, PP (var 100K/100PP, 200PP+200K,...) I- M, Z, P, K (kombin zo súhrou!) 4800 I- M, Z, P, K (kombin. bez a s doskou) 2 x 50 so štartom 200	R: 200-ind 200 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 1800 1/ až 3/ s plutvami I- štarty sú v <i>train.book-u</i> 200 x (wc...) 400 N 500 I- 4 x 100 M, Z, P, K št 2:10 100 SZ 300 TC-hlavný (striedať TC-N/TC-súhra) (Tempo 200) 6 x 50 HI (LA3) št= 1:05, 2x300 K (príp pá) 5:00, 100x 3100 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 Vypláv 200	R: 200-ind 200 20 x 50 M (M-vln/TC-súhra) prsiari, znakári striedať s M 1000 I- 4 x M (vln/TC), 3 x Z (N/TC), 2 x P (N-z_pol/TC), K (prikl/TC) 2 x (5 x 200) plutvy K/M štarty 3:15-3:20 medzi 400x (scull) 2400 I- 50K+50M+50K+50M, 100K+100M, 200K, 100M+100K, 50M+50K+50M+50K 200 x 1300 10 x 100 N ! (4xK, 3xP, 2xZ, M) št 2:10 4 x 150 K-pá+plutvy - i=30sek. 900 AG testovanie
5400	5800	5800
	S2 (pret tempo) - focus	Sila - R, N - focus
Pondelok - poobede	Utorok - poobede, 15:00-17:00	Streda - poobede
Voľno - Posilka 1,5 hod	R: 200-ind 200 var (200 TC-K + 100 PP + 200 TC-hlavný) 500 800 K, 4x200 K (R/N/R/N) int 30sek, 100x 5100 800 K, 8 x 100 K (posl 15m-finiš) 1:40, 200x 800 K, 16 x 50 - plutvy (3xHI-1:15, 1xpod_vodou 2:00) Vyplávanie 200	Ukončenie sústredenia Bublina uzatvorená - cesta domov
# 0	6000	0
	E2 (vytrvalosť) - focus	S3 - focus

**Test, 15.3.2021, 50m bazén
2 x 50 K, hlavný spôsob**

		50m		50m
Čajbiková Sarah, 03	K	30,87	Z	35,45
Jurtinusová Gabriela, 07	K	32,73	P	43,71
Koniecna Eva, 02	K	34,88	P	43,67
Melničáková Lenka, 03	K	32,88	P	41,10
Žeňuchová Stacey, 04	K	30,87	Z	37,19
Áron Richard, 06	K	28,23	Z	34,37
Čekan Samuel, 04	K	27,95	M	29,91
Forrai Adam, 05	K	35,20	M	38,34
Nagy Jakub, 06	K	29,40	Z	37,43
Nagy Róbert, 02	K	29,06	P	36,52
Šimčák Denis, 06	K	30,56	Z	37,70
Varhač Michal, 04	K	29,75	K	30,42
Vaško Šimon, 06	M	30,26	K	28,92

Poznámka - zvýraznené žltým = absolvovali v tomto roku prvé sústredenie

Prehľad tréningových jednotiek						
	12.3.2021 piatok	13.3.2021 sobota	14.3.2021 nedeľa	15.3.2021 pondelok	16.3.2021 utorok	17.3.2021 streda
Doobedu bazén kilometráž		9:00-11:00 5 700	9:00-11:00 5 700	8:00-10:10 5 400	6:00-8:00 5 600	3 5 800
Poobede bazén kilometráž	0 X	16:00-18:00 5 300	17:00-19:00 Posilňovňa 1 hod 5 800	X Posilňovňa - 1,5 hod	15:00-17:00 6 000	4 X Ukončenie sústredenia
Km/deň		11,0	11,5	5,4	11,6	5,8
			Km/voda	Hodiny/voda	Hodiny/posilňovňa	
	I. mikrocyklus		27,9	10,0	2,5	
	II. mikrocyklus		17,4	6,0		
	III. mikrocyklus					
			45,3	16,0	2,5	
<i>Spracoval: Ing. Skála Juraj</i>						