

Týždenný tréningový plán

Pondelok, 1.06.2020	Utorok, 2.06.2020	Streda, 3.06.2020	Štvrtok, 4.06.2020 7:00-8:30/25m	Piatok, 5.06.2020 7:00-8:30/25m
0	0	0	0	0
15:30-16:30/50m	15:00-16:00/16:00-17:00	15:30-16:30	16:00-17:30	15:30-16:30
R: 200-indiv 200 12 x 50 i cca 15 sek. - 6xP (2x P1-3, 2x N-z-pol., 2x mini-max) - 6xM-pl (vin, 1r, súhra-ml. 3-3-3) Foc.: nízka brada, nohy! 5 x 100 K pl+šnorchel št cca 1:35 *) 1 x 100 PP (Ø) 1800 4 x 100 K (Ø) *) 300 Z/SZ - voľnejšie 5 x 100 K pl. *) 500 *) výjazdy bez 1.nádych, obrát.-kotúl, 6-delf.kopy, posl. 5m-finiš, stremlina poloha Vypĺáv. 300	Mestský park, skup. A1, A2	R: 200-indiv 200 200 M-vinenie-pl, 2 x 100 M-pl (50TC+50 súhra), 200 PP, 1000 200 N-K-doska, 200 K-hyp, výjazdy, obrátky, finiš 200 Z-N, 2 x 100 Z (50TC+50 súhra), 200 PP, 1000 400 K-šn. 200 P-N-doska, 2 x 100 P (50-1-2+50 súhra), 200 PP, 600 (#200 N-K-doska, 200 K-hyp, výjazdy, obrátky, finiš - nestihli sme#) Vypĺáv 200	R: 200-ind. 200 3 x (100-N, 100 TC) M, Z, P - M - vin., 3-3-3 - Z N-striedavo P/L ruka predpaž., prikl. Z (št - mäďla) - P N-ruky pri tele, P-R+D-N 2 x (8x50, 800 K) - 1) zrychľovačky, 800-šnorchle (dýchanie 3, 5!) - 2) NI, 800-plutvy Vypĺáv	R: 200-ind. 200 3 x (100-N, 100 TC) M, Z, P - M - vin., 3-3-3 - Z N-striedavo P/L ruka predpaž., prikl. Z (št - mäďla) - P N-ruky pri tele, P-R+D-N 2 x (8x50, 800 K) - 1) zrychľovačky, 800-šnorchle (dýchanie 3, 5!) - 2) NI, 800-plutvy Vypĺáv
# 3400	0	3000	0	3200
Rozplavovací - focus Ø		PP - focus		K - focus