

Týždenný tréningový plán

Pondelok, 8.06.2020	Utorok, 9.06.2020	Streda, 10.06.2020	Stvrtok, 11.06.2020 7:00-8:30/25m	Piatok, 12.06.2020 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	15:00-16:00/16:00-17:00	15:30-16:30
R: 200-indiv 200 2 x (200 N, 4 x 50 TC) M, Z 800 600 K-plutvy *), 300 PP (á 75) 400 K-hyp (šnorchtle) (50!-prkl.+150), 200 PP 1800 200 K-tempo, 100 PP *) výjazdy bez 1.nádych, obrát.-kotúl, 6-delf.kopy, stremline poloha Vypláv. 200	Mestský park, skup. A1, A2	R: 200-indiv 200 10 x 50 (25!+25x) striedať K/Z 600 !- K- výjazd, minim.dýchanie !- Z- 15m, vysoká poloha 100x 4 x 100 M-plutvy (50-vln+50-sú) 1:45, 300 K- pl (temp. 1:10-1:12) 4 x 100 Z (50-prkl+50-sú) 1:50, 200 N-PP 4:15 4 x 100 P (50-1/4-1/2-1 resp.scull-V-celý+50-sú) 2:00 300 K (temp. 1:15) Vypláv 200	Mestský park, skup. B1, B2	R: 200-ind. 200 2 x (2 x 150 /50N-TC+50TC+50-súhra/) cca 3:00 skillsy! 600 !- P /n-znak.pol+P-1/4-1/2-1+súhra !- M /vln-1-nBiondi-súhra/ 10 x 50 K 55" výjazdy - finiš 5 x 100 K 1:30 výjazdy - obrátky! - finiš 2000 1000 K-plutvy /znakári kombi KIZ/ Vypláv 200
# 3000	0	3000	0	3000
focus - rozplavovací ø		focus - PP		K - focus