

Týždenný tréningový plán

Pondelok, 15.06.2020	Utorok, 16.06.2020	Streda, 17.06.2020	Štvrtok, 18.06.2020	Piatok, 19.06.2020
		8:00 - 9:00 Posilka - chlapci		8:00 - 9:00 Posilka - dievčatá
0	0	0	M - focus	0
15:30-16:30/50m	15:00-16:00/16:00-17:00	16:00-17:00/50m	15:00-16:00/16:00-17:00	16:00-17:00
R: 200-indiv 200 300 TC + 6 x 50 - rýchlosť K/M - upresním 600 I- K+M - upresníme 200 PP-pig, 200 K *) 300 PP-N (50K+50M+50K+50Z...), 400 K-šnorch-tempo 2200 100x 400 PP, 600 K-pig Vypláv. 100 *) výjazdy bez 1.nádych, obrát.-kotúl, 6-delf.kopy, stremline poloha Vypláv.	Mestský park, skup. A1, A2	R: 200-indiv 200 400 K - šnorchle - pávať na T-vysoké lakte, dlhý záber 400 + výjazdy 6 x 50 K (skills) I- 2 x 20!+... (1xvýjazd, 1xstart), 2 x 30!, 2 x 40! detto 400 100x s plutvami 3 x 100 M-pl (2.-hý záber), 200 PP 1500 6 x 50 Z (TC/súhra), 200 PP-pig 6 x 50 P (TC/súhra), 200 PP Záver - N 300	Mestský park, skup. B1, B2 - zrušený pre nepriaznivé počasie R: 200-ind. 200 10 x 50 M TC/súhra (TC-upresníme) 600 I- 4xTC, 3xsúhra, 2xTC, 1xsúhra so štartom 100 x 2 x (50, 100, 150, 200 K I=30s, I- pri 50 a 100 posl.25max!N, 150 a 200 posl.50max!N + 500 K-pig-šnorchel/Z-pig) 2000 Vypláv 300	R: 200-ind. 200 10 x 50 M TC/súhra (TC-upresníme) 600 I- 4xTC, 3xsúhra, 2xTC, 1xsúhra so štartom 100 x 2 x (50, 100, 150, 200 K I=30s, I- pri 50 a 100 posl.25max!N, 150 a 200 posl.50max!N + 500 K-pig-šnorchel/Z-pig) 2000 Vypláv 300
# 3100	0	2800	0	3100
Focus: rozplavovací Ø				K - focus