

Týždňáť 02 10-16.01.2022

Týždenný tréningový plán

Pondelok, 10.1.2022 6:00-7:00/7:00-8:30/25m		Utorok, 11.1.2022 6:00-7:00/7:00-8:30/25m		Streda, 12.1.2022 6:00-7:00/7:00-8:30/25m		Štvrtok, 13.1.2022 6:00-7:00/7:00-8:30/25m		Piatok, 14.1.2022 6:00-7:00/7:00-8:30/25m	
R: 200-ind, 4x50 (25-p+25n), 300-PP (30N/10K/2N/PP) TC 300 K (25-scu+25-1r lake+50-priláďaný) plutvy 400 TC-M 1-2 x (100+50-vln splyň/výšle-P)rybie-Czrak-pod. + 100-8londl (1-3-3-3) 300 Z P 3x(25-scu+25n+50-sú)	700 1000	R: 200-ind, 400 (25-p,+v+25-súp_2+25-scu+25-fab.vodné) 20 x 100 K - kombin TC/akúra 1- 3xTC, 4x, 3xTC, 2xK, 2xTC, 2xK, 3xTC, 1xK 1- priláď_K, vyskúš_laktis, zahradovacký 500 N - plutvy M alebo Z	600 2500	R: 200-indiv PP-malá pyramída 1- (25N-50Z-75P-100K-75Z-50P-25H - = 400m) 10 - 12min (25scu+duadu)75cvčenie-výber	200 900	R: 600 (150K+50N...) (ve 6:00 - začiatok) 3 x (200 TC, 6x50, 300-K/M/K/Z/K/P 1.N, 2.pis, 3.súhva) 1- 20-max+30x 1- M, Z, P	600 2400	R: 200-ind 800 PP (200TC+200N+200-pi+200su fartlek (25-stred+25-1) 2 x (4 x 50, 100x) - pádla 1- 15, 25, 35, 50 1- 1. K, 2.N	200 1400
3 x (200 N,PP, 4 x 100 stridať K/PP/K/PP ž 1.35, 1.45)	1800	2 x (20 x 25) = 5 x 100 N-hlavný updab 1- 1K/pá, 2M (nie K) korytnačky	1500	6 x 150 (50K+50-hlavný (nie K)+50K-pod 10m) 1- 2 x(75N+25N), 2 x(50N+50N), 2 x(25N+75N) matá 50x	900	3 x 200 K-pis (prip. Z, P) 5 x 100 K-páda 8 x 50 K-plutvy+pá	1500	Nohy 10 x 200 (š=4:00 1- 3xH, K, 2xH, K, H, K, PP	2000
Vypáďv	100	Vypáďv	100	10 x 100 N 1 - upresnit - individuálne ž 2min 9 x 100 M 8 hlavný (kombinované s plutvami) ž 1:50 (dvan) 1- 2 x(75N+25N), 2 x(50N+50N), 2 x(25N+75N) matá 50x Vypáďvane	1000 1000 200	Vypáďv (celkové)	300	800 K-plutvy (200TC+200N+200-pi+200-sú-25-stred+251) Vypáďv (celkové)	800 200
3600		4700		4200		4800		4600	
Focus - rozplavovací		Focus - TC, EL, prvky		Focus - prvky, súb (H)		Focus - SZ - vodná LA		Focus - prvky, vodny E2	
Pondelok, 10.1.2022 15:30-17:00/50m		Utorok, 11.1.2022 16:00-17:00/50m		Streda, 12.1.2022		Štvrtok, 13.1.2022 16:00-18:00/50m		Piatok, 14.1.2022 15:30-17:00	
R: 200-ind, 2 x 300 PP N, pis TC 1- 400 šnorchie stridať 50N/50-sú - prasa 1- 400 plutvy + šnorchie 50K-vys.lake-pomalý prenos/50M 8londl 40 x 50 PP/N 1- 3xK, 4xK, 6Z, 6NZ, 4P, 4P, 2M, 2NH Skip-1 1000-plutvy (4K/3Z/3P-3H) Skip-2 800 korytnačky (150-50-100-50-...) Vypáďv	800 800 2000 1000 100	R: 100 K + 200 PP + 300 K-5-páda + 400 PP (30N-5, 4+50-súhva) 8 x 50 plutvy stridať 25N-vln-pod_vodou+25K-vodne ž 1:00 25N-vln_Z_pod+25Z 6 x 50 (20K-bez-dychania) (7 plutvy) 400 stridať H-na 4. ry kas, P 1+3 (po 50-ke žvýchých a pokračujú) Vždy splyňované podlaha + výstupy / 3 x 400 K (LAZ) 1- pis, súhva, pádla 3 x 400 N 1 ž 8:00 1- K, hlavný (nie K), PP 100x 3 x 300 1+1 min hlavný (nie K) (LAZ) 1- súhva, pádla/koryt, plutvy (prip. + pádla) Vypáďv	1000 1100 2500 900 300	Regenerácia, niektorí posilka, voľno		R: 200-indiv + 400 (50 p,+v/50-výber) 12 x 50 šnorhy - obrátky (podľa schémy) 600 TC-plutvy (š 300 M, Z) 6 x 100 (2xM, PIZ, M, 2xPIZ) 600 TC-šnorchie (š 300 P, K) 6 x 100 (2xM, PIZ, M, 2xPIZ) 4 x 400 1-min 1- PIZ-koryt/pádla, N-bez aj s doskou, K-pá, N-K-plutvy Vypáďv (celkom)	600 1800 1200 1600 200	R: 200-indiv 400 TC-plutvy (200K-200-výber) 2 x (15 x 50, 100x) - plutvy 1- K (25N-bez náhly 15m-stráď nohy) 1- M (40N-súhva+10m-súhva-vnenie pod vodou) 1500 K (rozdelené) 8- 300/7-20, 400/4-00, 300/4-15, 200/3-00, 100 1000 ruky (300N+100K+200N+100K+100N+100K+100x) Vypáďv (celkom)	200 1600 1500 1000 200
4700		5800		0		5400		4500	
Focus - rozplavovací		Focus - prvky, E1-E2		Focus - prvky, súb (H)		Focus - prvky TC, E2		Focus - TC, prvky, E2	

Tréningové kategórie - vysvetlivky:

- E1 - Základný výcvikový tréning
- E2 - Výchovný tréning
- E3 - Aeróbne preťaženie
- S1 - Tréning tolerancie látkdu

Týždenný súhrn (10.-14.1.2022)

Počet tréningových dní (s dni začatia) - E2 :	5
Počet tréningových jednotiek - vo vode (jednotky začatia - SZ) :	9
Počet tréningových hodín v bazéne (hodiny začatia-voda - HZ-voda) :	13:00
Počet hodín kardiovej prípravy (hodiny začatia sucha - HZ-sucha) :	2:00
Počet odpádkových kilometrov :	46,3

Termy - merané úspechy:

14.1.2022 - 10 x 200 nohy/ 25m bazén (prímer):
Kubick: P - 3:19 M - 3:05 K - 3:42 PP - 3:17
Valbo: M - 3:19 K - 3:17 PP - 3:20
Čapková: 2 - 3:26 P - 3:30 K - 3:34 PP - 3:20