

Týždenný tréningový plán

Pondelok, 17.1.2022		Utorok, 18.1.2022		Streda, 19.1.2022		Štvrtok, 20.1.2022		Piatok, 21.1.2022	
6:00-7:00/25m		6:00-7:00/7:00-8:30/25m		6:00-7:00/7:00-8:30/25m		6:00-7:00/7:00-8:30/25m		6:00-7:00/7:00-8:30/25m	
R: 200-nd, MP (25M-50Z-75P-100K-75P-50Z-25M = 400m)	600	R: 200-nd 8 x 200 N 4x - 4x plávajú	800	R: 200-nd, malá pyramída PP	600	R: 200-nd, 200 - p, výšpaž_2	400	R: 200-nd	200
8 x 50 K-pá / ml. 8x50 K-TC-plávajú št 50-55 sek		10 x 100 št 1:30 1- pása (25-13+25-minmax+25-13+25-súhra) 1- znak 25-6, kop/súhra 1- mostí 30-+025-10/3+25-1+25-sú 8 x 50 N-H št 1min	2200	12 minút 50-súcl / 50-TC-výber	600	TC - 400 (100N-K, 100-sú-K, 100-N-H, 100-sú-H) 6 x 50 obrátky (š 3oforsš-1 na nádych, 3 x mrvy štart)	700	4 x 150 (50N+50TC+50-súhra) 1- K, M, K, Z alebo P	1200
400 PP-pig (ml. 200K+200PP-súhra	1600							2 x 300 (100N+100TC+100-súhra) 1- K, hlavný	
800 N (100K/100-vneste) / ml. 600 (deti)								6 x 100 páska/šary(PP-páska (50K+50-Hlavný) ml. stredok K, M, K, ...	600
3 x 400 K su. pá / ml. 2 x 400 K	1200	4 x 300 (200-H+100K) - páska 1=30sek	1200	4 x 250 N-PP št 4:45 1- 50M+50Z+50P+100K, 2- 50M+50Z+100P+100K stď	1000	2 x (20 x 25 št 15 až 40sek, 12 x 50 N 1:00, 300-plávajú-Tub.)	2800		
Vypäť	100	Vypäť (celkom)	200	2 x (4 x 200) (=200x s plúvaním 1- 1. 100K+50-Hlavný, 2. 100K+50-H, ... št max 3:45 2. plávajú 150K+50M, 100K+100N, ... št 3:15-3:30 100x-plávajú	1900	500 nály - malá licoznova 1- 25H+25K+50H+50K+75...+100...	600	3 x 400 nály št 8:00 (7:30) 1- Zmlávajú, 14PP	1200
				16 x 25 stredok K/M št 30sek (plávajú)	400	Vypäť	100	2 x 600 plávajú 1- stredok 1) 200K(100PP 2) 100K(200PP	1200
				Vypäťvanie	200			Vypäť	200
Focus - rozplávajúci	3500	Focus - TC, E1, prvky	4400	Focus - prvky, sila (M)	4700	Focus - 52-53, skill-ty	4500	Focus - prvky, nály-E1	4600
Pondelok, 17.1.2022 15:30-17:00/50m		Utorok, 18.1.2022 16:00-17:45/50m		Streda, 19.1.2022		Štvrtok, 20.1.2022 16:00-18:00/50m		Piatok, 21.1.2022 - 15:30-17:00	
R: 200-nd, 200-PP	400	R: 100K + 200PP + 300K-TC (50-príh+100-late) + 400 PP(50N-b, d=50-súhra)	1000			R: 200-nd 600 TC (200K-sú-200N-200-H-sú)	200	R: 200-nd, 4 x 50 p_v 12 x 50 štarty-obrátky (trochu zadňávalo)	400
TC - 600 (4 x 150) PP 1=30 sek		800 K fariček (50/50-tempo), 8x50 -N -pá/konyt, 100x	3200	Regenerácia, niektorí posilka, voľno		3 x (8 x 50, 3 x 200, 100x) 1 - 1 % K, súhra 1- š 2x 15, 20, 25 30 K/M, Z, P	3900	4 x 100 K, 200 PP	2600
1- 50 TC-náhy+100-TC-súhra	600	400 K-tempo, 4x50 -N plávajú, 100x (súp.znak)						4 x 100 M plávajú (50N+50sú) št 1:40, 400 K plávajú	
16 x 50 - plávajú stredok 50 K / 50 M D:50/1:00		200 súp.znak - s plúvaním - voľno						4 x 100 N-K št 2:00, 200 PP	
100x		800 - hlavný - max voľno a dlhý záber, po každej obrátke 15m max! 1- príp. prestredok spôsobly, nie K	1000			15 x 100 K 1- š 1:40 K/S, š 1:35 K/S, š 1:30	1500	4 x 100 Z (2x - 3x-páska), 400 K-tempo	1400
8 x 100 (50Z+50P) št 1:50 1- 4. a 8. nály	1800							6 x 50 K-pá, 300 (50-súp_250P)	
100x		200x	200			Vypäť	100		
4 x 200 (100P+100K) št 3:15 1- 4. nály	900								
100x									
800 K stredok 200-súhra / 200-náhy st. - páska (ml. plávajú)	800								
Vypäť	100								
Focus - rozplávajúci	4600	Focus - prvky, E1	5400		0	Focus - 53, prvky, E2	5700	Focus - TC, prvky, E2	4400

Tréningové kategórie - vysvetlivky:

- E1 - Základný výcvikový tréning
- E2 - Vyravnávací tréning
- E3 - Aeróbne preťaženie
- S1 - Tréning tolerance látkám
- S2 - Tréning preukázateľného tempa
- S3 - Kvalitné výbušné šprinty

Týždenný súhrn (17.-21.1.2022)

Tréningových hodín (v celku)	5
Počet tréningových jednotiek (v jednotky zaťaženia - E2)	10
Počet tréningových hodín v bazéne (v hodiny záťažovo-voda - HZ-voda)	14:30
Počet hodín kondičnej prípravy (v hodiny záťažovo suchu - HZ-sucho)	1:30
Počet odpávaných kilometrov:	41,8

Termy - meraním úspechy - doplnenie minulého týždňa:

14.1.2022 - 1500 K (pálet 500+400+300+200+100K), 50m bazén
Čekán 17:55 min, Áron 18:31 min, Vaško 18:54 min
Tatarka 20:29 min, TKaž 20:33 min