

Týždenný tréningový plán

Týždeň 05 31-6-2022

Pondelok, 11.1.2022		Utorok, 1.2.2022		Streda, 2.2.2022		Štvrtok, 3.2.2022		Piatok, 4.2.2022	
6:00-2:00/25m		6:00-7:00/2-8:30/25m		6:00-7:00/7:00-8:30/25m		6:00-7:00/7:00-8:30/25m		6:30-8:30/25m	
R: 200-nd, 100 (20M-50Z) 75P-100K 75P-100K-25M = 400m 4 x 100 TC (K, F, Z, M) - špeciálny E2 - sára: 200K, 1=30sek, 100M-H 2:00 300K, 1=, 100M-V 2:00 400K, 1=, 100M-P 2:00 500K-pá, 1=, 100M-K RŠko, Simón, Denis, Samko by mali dať aj foto časť 400K-plávajú, 100M-M-plávajú 300K-plávajú, 100M-K 200 K-plávajú Vypĺv Focus - rozplávajúci	600	R: 200-nd, 25:50-nd, voda, 6 x 50 k obrátky (zamer. bez_rnd = 30K+bcz_rnd) 10 x 50 šprint - natly 1= 400 M, 3x25 Z, 2x35 P, 1x50 K 4 x 150 (50 N+50 TC + 50 sútra) 2xM, 2xZ aľ P. R: 2:45 (2:35) 2 x 300 (100 pl + 100 TC + 100 sútra) M, 2 alebo P = 30sek 4 x 300 (200-H+100K) - korytá/páda 1=30sek 300K-plávajú, 100M-K 200 K-plávajú Vypĺv (celkom) Focus - TC, E1, prvky	600	R: 200-nd, malá pyramída-PP 10 minút 50-soft / 50-TC-výber 5 x 200 s plávajú 1= 150K+50M, 100K+100M, 50K+150M, 200M, 200 M-vln v 2-pásove R: 3:15-3:30 100K-plávajú 800 ruky (pig+plávajú) 4 x 150 N (50K+100-Návny-pos.25ka) R: cca 3min 12 x 100 1= 4x 75M+25-H, 4x 50M+50-H, 4x 25M+75-H Vypĺvante Focus - prvky, sila (M)	600	R: 200-nd, 200 - p, vypočít_2 TC - 400 (100M-K, 100-só-k, 100-N-H, 100-só-H) 2 x (20 x 25 35 aľ 40sek, 6 x 100 N: 2:15, 100K) (S2-S3) 1= kaššá 4-8 súp.znak-voľne 1500 (200 K + 100 PP -K-s návou here) (E1) 1500 Vypĺv Focus - 52-S3, E1 (distanca train)	600	R: 200-nd, 600 TC a 150 obrat. PP K,F,Z + M-plávajú 6 x (200N, 2 x 100-sútra) 1= 2xM (príp.plávajú), 2xZ, 2xP 4 x 150 N-K (2:45-3:00) 4 x 200 K-páda (príp +pig) interval 20sek 6 x 100 K-páda R: 1:30 8 x 50 K-páda R: 0:50 ... masť - klobák, s'pážiť ... Vypĺv (medza a záves) Focus - PP, E2	600
Pondelok, 31.1.2022 15:30-17:00/50m		Utorok, 1.2.2022 16:00-18:00/50m		Streda, 2.2.2022		Štvrtok, 20.1.2022 16:00-18:00/50m		Piatok, 4.2.2022 15:30-17:00	
R: 200-nd TC - 600 (4 x 150) PP 1=30 sek 1= 50 TC-mohy+100-TC-sútra 5 x 100 plávajú (50M+50Z) R: cca 1:40, 800 K-Snooch (LaZ) 300N (súrad. 50K/M) 5 x 100 (50Z+50P) R: cca 1:45, 500 K - tempo 300N (K-práZ) 5 x 100 (50P+50K) R: cca 1:15, 300 K-pá 300 N (K/P) Vypĺv Focus - rozplávajúci	200	R: 200-nd, 200-PP-N (doska), 200-PP-sútra TC 400 (podľa možnosti so štraničmi) - individuálne - staroví 100K-plávajú 8 x 50 plávajú K: 25-lem ruky = 2x sútra 1 100x 8 x 50 1:00/50, 400 K (pod 5min) 4 x 100 1:30 (pod 1:25), 400 K-pá (pod 5min) 2 x 200 1:00 (pod 2:35), 400 K-korytnacký 100x - plávajú 800 K (plávajú) (LaZ) 10 x 100 N (K/M, 3xZ, ...) Vypĺv - celkom Focus - E2	600	Regenerácia, niektoré posilka, voľno R: 200-nd 600 TC (200K-sú-200N-200-H-sú) 2 x (2 x 300 PP, 8 x 50, 100K) 1= N, R 1= 50K, 2x 25K, Z aľ P, 2x25K, M (S2-S3) 1= Z-sára - plávajú 1000 plávajú (25-vlnenie + 75K) (E1) Vtrvalosť: 800 K, 4x50 M, 800 K-pá (koryt.), 4x50 Z-pá 1= N, R Ostatní: 20 x 100 Z alebo P (ok, korytnacký) R: 2:00 (E1) 600 N (100-Návny+50-výber) Vypĺv Focus - 53, prvky, E2	200	R: 400-nd 12 x 50 štrany-obrážky 400 TC-pá-plávajú, 3 x 100 K3/K5/K7 1=40, 100K Distanca: 15 x 200 2 x (2xK, 2xK-pá, 300N-výber) Ostatní: 40 x 50 K/Návny 1= 8xK 1:00, 8xK-N 1:05, 6xN 1:05 4xK 1:00, 4xK-N 1:05, 2xN 1:05 2xN-N 1:05 (príp. upravené intervaly) Vypĺv Focus - TC, prvky, E2	400		
Sobota, 5.2.2022 8:30-10:00		Sobota, 5.2.2022 - poobede		Nedeľa, 6.2.2022 - doobedu		Nedeľa, 6.2.2022 - poobede			
R: 3 x 200 (150K+50M/2P) 4 x 50 N-ss(1 - Návny) R: 1:00 200 (100 PP + 100 K) 4 x 50 pig sriedať K/Návny (L) int 1:50sek 200 TC - Návny 8 x 400 K (na priemer) štart 6:00 1= (Čikan, Aron, Hálek, Šimčík) 8 x 200 N 1= (Tábek, ..., Šikarová + Kobilá - náhla, kombinácie) Vypĺv Focus - Test (E2)	600								

Tréningové kategórie - vysvetlivky:
 E1 - Základný vytrvalostný tréning
 E2 - Vytrvalostný tréning
 E3 - Aeróbne preťaženie
 S1 - Tréning tolerancie látká
 S2 - Tréning pretekárskeho tempa
 S3 - Kórkbe výbušné spriny

Týždenný súhrn (31.1.-6.2.2022)	
Počet tréningových dní (dvi zastávaná - 02):	6
Počet tréningových jednotiek - vo vode (jednotky zastávaná - 22):	11
Počet tréningových hodín v bazéne (hodiny zastávané - HZ-vode):	16:30
Počet hodín kondičnej prípravy (hodiny zálež. sucho - HZ-sucho):	1:30
Počet odpávaných kilometrov:	50,2

Testy - merané úspechy:
5.2.2022 - 8x400 K (priemer/najlepší výkon), štart 6min, 25m bazén
 Čikan (4:42,6/4:38,9 La-9,0), Aron (4:47,5/4:46,0 La-4,5)
 Vaško (4:57,5/4:53,2 La-9,0), Šimčík (5:02,7/4:53,2)