Týždenný tréningový plán

Týždeň 07 14.-20.2.2022

Pondelok, 14.2.2022	Utorok, 15.2.2022	Streda, 16.2.2022	Štvrtok, 17.2.2022	Piatok, 18.2.2022
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-ind, MP (25M-50Z-75P-100K-75P-50Z-25M = 400m) 600 4 x 200 K, P, Z, M l- vždy 50N+50TC+100súhra 800 3 x 400 K (všetky hypoxicky) l- sú, pig, pá 1200 600 N-plutvy (200M+Z+K) prsiari + 300 N-P 600 8 x 50 PP súhra i=10sek 400 **3600**	R: 200-ind 4x50-pod_vodou 400 20 x 50 K l- 3xTC, K, 2xTC, 2xK, ... 400 TC - M I Z I P 2200 800 R - hlavný (150M+50K+100M+50K+) - korytnačky 8 x 100 N-hlavný 8 x 150 (50K5+50N-súťažne+25K5+25M) 2000 Vypláv 200 **4800**	R: 200-indiv, malá pyramída-PP 600 TC - hlavný/é 50sculling/50 TC 600 *Nohy:* 2 x (150-stredne, 6x25-max) 600 **3 x (4 x 100*, 400**, 100x)** l- * hlavný 1) 25l+75x 2) 50l+50x 3) 75l+25Sx 2:15 (plutvy) 2700 l- ** 1) N-hlavnýé 2) R-pá+pi+hlavné 3) R-súťažne-korytnačky Stretch-cordz 200 **4700**	R: 200-ind, 200 - p_v/súpaž_Z 400 Obrátky - 3x forsáž s výjazdom do max.bez dých + 3x mrtvý štart 500 200 TC-K Kraul - hypoxicky 200K+100N-Kl+300K+100N-Pl+400K+100N_Zl+500K+100N-Ml 1800 l- plutvy l- plutvy+nôžda 4x 50TC-M, 200 PP 1000 4x 50TC-Z alebo P, 300 PP-pi (K/M/K...) 20 x 50 l- Kh: **Z alebo P**. Kh: **M** 1000 Vyvláv **4700**	R: 300-indiv 300 4 x 250 (200PP+50N! - M/Z/P/K) 1600 12 x 50 (25TC+25!) PP 2 x 400 K - prsiari 2 x 300 sú, pá 1400 6 x 100 Nl ŠŤ 2:10 (hlavnýé) 400 K - plutvy 1000 12 x 50 Nl ŠŤ 1:05 (hlavnýé) 6 x 50 (25! - vario - doplňv do 50) 300 Vypláv **4600**
Focus - rozplavovací	Focus- TC, E1, prvky	Focus - S3, E1	Focus - S2-S3, E1	Focus - E1
Pondelok, 14.2.2022 15:30-17:00/50m	**Utorok, 15.2.2022 16:00-18:00/50m**	**Streda, 16.2.2022**	**Štvrtok, 17.2.2022 16:00-18:00/50m**	**Piatok, 18.2.2022 - 15:30-17:00/50m**
R: 200-ind 200 TC - 400 K + 400 M-plutvy 4 x 200 M striedať N, súhra 100x bez plutiev 400 PP - 80% i=30sek 3000 2 x 200 PP -90% i=30sek 4 x 100 PPI 1:40 100x 400 K-pá, 300 K-pá+pi, 200 K i=40sek, 100K ! 6 až 8 x 50 (25!+ ...) K alebo hlavný 1400 Vypláv 200 **4800**	R: 200-ind 300 Var K (200-1r+100Z/SZ+200-K-priklad) 2 x (300 PP N/R + 6 x 50 krátke šprinty 20, 25, 30 K, výber-hl) 2100 400 K-plutvy - hyp 3-5-3-7 *3000 - ka (merané !)* 3000 *Vypláv - plutvy* 600 **6000**	Regenerácia, niektorí posilka, voľno **0**	R: 200-indiv, 200 PP 400 Plutvy 200 TC-K, 8x50 K (25+20!) 200 TC-Z, 6x50 Z (25+20!) 1600 200 TC-M, 6x50 M (25!+25x) *Vytrvalší (E1-E2):* 1500 K (500-súhra+500-pi+500-pi+pá), 100x 15 x 100 tempo 1:09/1:10 ŠŤ 1:35, 100x 4500 500 K-korytnačky, 100x 600 N-plutvy (striedať K/M/Z), 100x *Ostatné:* 3 x 400 (plutvy, K-hyp, pá/korytnačky), 100x 8 x 200 -hlavný (nie K) ale 4. a 8. - K 400 N - hlavný [illegible] **6500**	R: 400-indiv 400 TC K + hl à 300 600 3 x (2 x 200 N, R, 6 x 50 /2x20, 25,30/) P, Z, M 2100 3 x 200 K - pádla int 15sek 5 x 100 K - koryt int 15sek 1400 6 x 50 Kl súhra ŠŤ 50sek Vyvláv **4500**
Focus - rozplavovací	Focus - E2		Focus - S2, E2	Focus - S3, E2

Sobota, 19.2.2022 8:30-10:00/25m	Sobota, 19.2.2022		Nedeľa, 12.2.2022 - voľnobeh
R: 600 (150K+50M/Z/P) 600 8 x 50 N hlavný striedať stredne/rýchle ŠŤ 1:05 *(Samko bez dosky)* 400 (100K/100PP) 1400 8 x 50 R hlavný pá/koryt/pála/zatvorená páste 200 TC - hlavný spôsob *Test dvojnásobnej vzdialenosti (zaznamenávané časy):* **kraulíari 2 x 800 i=1min** 1600 **ostatní (nie K) 2 x 400 hlavný spôsob (Z/P) i=1min** *Plutvy* kraulíari 600 (100K/200PP), 400 N-výber ostatní plutvy 600 (200K/100PP), 400 K-korytnačky, 400 N-výber 1000 Vyplávanie - 100x 100 **4700** Focus - Test	*Test dvojnásobnej vzdialenosti:* Áron Richard, 2 x 800 K 9:31, 9:34 priemer 9:33 min Šimčák Denis, 2 x 800 K: 10:31, 10:40 priemer 10:36 min Sýkorová Klaudia, 2 x 800 K: -, 11:20 min Kobilic Kamil, 2 x 400 P: 5:50, 5:46 priemer 5:48 min káč Lukáš, 2 x 400 P: 5:46, 5:44 priemer 5:45 min Hryharenka Mikita, 2 x 400 P: 5:48, 6:05 priemer 5:56 min Hertelý Karol, 2 x 400 P: 6:36, 6:42 priemer 6:39 min Lizák Dominik, 2 x 400 K: 5:45, 5:52 priemer 5:49 min		0

Tréningové kategórie - vysvetlivky:	Týždenný sumár (14.-20.2.2022)		
E1 - Základný vytrvalostný tréning	Počet tréningových dní (dni zaťaženia - DZ):	6	
E2 - Vytrvalostný tréning	Počet tréningových jednotiek - vo vode (jednotky zaťaženia - JZ):	11	
E3 - Aeróbne pretáranie	Počet tréningových hodín v bazéne (hodiny zátaže voda - HZ-voda):	16:30	
	Počet hodín kondičnej prípravy (hodiny zátaže sucho - HZ-sucho):	1:30	
S1 - Tréning tolerancie laktátu	Počet odplávaných kilometrov:	48,9	x
S2 - Tréning pretekárskeho tempa			
S3 - Krátke výbušné šprinty			