

Týdenný tréninkový plán

Pondělí, 21.2.2022 7:00-9:00/21m		Úterek, 22.2.2022 7:00-9:00/21m		Středa, 23.2.2022 7:00-9:00/21m		Čtvrtek, 24.2.2022 7:00-9:00/21m		Pátek, 25.2.2022 7:00-9:00/21m	
R: 100K, 200 PP, 300K (3x45x15) po 100 háčků, 400 PP (150/50-úhry)	1000	R: 200 ind, 450 post, vodou	400	R: 200 ind, masl PP-pyrantol (100m)	600	R: 400 ind	400	R: 200 ind.	200
4 x 50 stádat K-prk(Vhank), 200 PP 6 x 50 stádat K-prk(Vhank, 200 PP (50K-pádu/50K-pádu/50K...) 8 x 50 stádat K-prk(P-L), 400 PP (masl 200K+200PP)	2000	Techická čar (bez háčků): 2 x 100 (25K+25K+50 úhry) 1 x 2,2 nebo P 2 x 100 (25K+25K+50 úhry) - dle 2 x 100 (4 100) 2:5-3:0 - dle	1100	100m scul/TC (4 20)	500	Obřady 6 x 50 3x4-4x5, 3xhávný mrvy žart 20 x 50 K (TC prk/bal/náto-měřky/zahradu) 1-3x 2-2-2 1-3 2-2 2-2 3-2 Hvěz - náč www.sporty.cz/vsechny...	2100	4 x (100TC + 4x50 20...40...50) PP 100 sfp, Z	1300
2 x 400 K (negat.200-ky) int.cca 40sk. 1-1. úhry 2-pádu 400 N-hávný	1200	800 vlny/L - plavky 5 x 200 spláskání 1-100K+100K, 100K+100K, 50K+100K, 200K M-vln v 2-pádu 1-10 2:15-3:30	2000	3 x K. Návěty M 1- (8 x 50 (20 max + ...), 400 R, 4x50 N12:00, 200x) 1- post 10m 1	4200	Hávný neg 1/ K, 2/ 2 x 7/ hávný 3 x (251+25x, 501, 751+25x, 5x100**+, 100x) 1-4/ N-K, 2/ K5 3/ N-hávný	2400	200 K, 2 x 100 PP-pg 400 K-pg, 2 x 200 PP-úh, N 600 K-pg, 2 x 200 PP-úh, N 800 K-plavky	3200
Kvalita 2 x 400 K (negat.200-ky) int.cca 40sk. 1-1. úhry 2-pádu Ozvěni: 2 x 200 hávný int.cca 40sk. (2 nebo P) 1-1. úhry 2-pádu	800	6 x 200 N plavky K,M,K,Z bez K,P -30sk smech omez vypískání	1200	800 - plavky (25K+75-úhry) M-1-ruky, Z, P, K - stádat po 100	1200	800 R-hávný (150+50+100+50+...)	800	Vypávl 6 x 50 (20 - vario - doplně do 50)	100
Vypávl	200	Vypávl	300	Vypávl	100	Vypávl	200	Vypávl Okrem účastníkov M - SR v DP	300
Foqus - odpovídá	5800	Foqus TC, E2, plavky	5600	Foqus - S3, E1	6200	Foqus - S2,S3, E1	5900	Foqus - E1	5100
R: 400 ind 200 TC-K, 6 x 50 K (25h-25) 200 TC-hávný, 6 x 50 hávný (25h-25) 100 splásky Z	400	2 x (2 x 300 PP, 8 x 50, 100) 1-1/2 N, R, 2/2 K, N-úh spláskání 1-50M, 2x 20K, Z a P, 2x20K, M (52-53) 1-2 pádu - plavky	3700	1000 PP (300TC+300N+200-pj-300úh-ťarba) (25-stred+25-ú) intervál 1min	1600	R: 400+300P+300E+100M-pj	1000	2 x (6 x 50 PP (K/M/K/Z/N/P) -15sk) 1-1/ N 2/ pg	600
30 x 100 hávný (níz KJK) 1-8 x 100 hávný 1-50 až 2:00, 6 x 100 N-hávný 2:00 6 x 100 K 1:20, 4 x 50 K 1:30 4 x 100 hávný-pá alebo korytačky 2:00, 2 x 100 N hávný 2:00	2000	2 x 400 1-1. úhry v 100-hávný+100K 1-1. úhry v 100K+100K+100K int.cca Výhras: 800 K-neg, 400, 4x50 M, 800 K-plavky (2x20K), 4x50 2-plavky	2000	1000 Z/P (300TC+300N+200-pj+200-úh) intervál 1min	1000	2 x (5 x 200 -úhsk, 200) 1-1/ K, 2x4-50g, 20K-pj-pádu 1-2/ hávný splavky+pádu	2400	2 x (2x 200 koryt+(200H+100PP) + 4x(25h-25...)+ 300N )	2200
Vypávl	200	Ozvěni: 6 x 200 (50K+100hávný+50K) 2 x (2x úhry, 1x pádu alebo koryt) 600 N (100hávný+40úhry)	200	1000 K-plavky (300TC+300N+200-pj+200-úh-25-stred+20) 8:50 (2x15-max, 2x25-max, 2x35-max, 2x50-max) 1:00 synchron.hodiny 1-vždy stádat K, M plavku individuálne	1000	10 x 100 P alebo Z, R 1:50Z-100 min 1- P stádat (25-50+25-max, 20h-úhry) alebo 1-100N 1- Z stádat (25-6, kop+25-úhry) po 100N	1000	12 x 50 K-plavky - min.sých Okrem účastníkov M - SR v DP	600
Foqus - S3, E1	4700	Foqus - S3, E2 (E1)	6100	Foqus - odpovídá	4400	Foqus - S3, E2	6000	Foqus - S3, E2	4400

Tréninkové kategorie - vysvětlivky:	Týdenní součet (21.-27.2.2022)
E1 - Základní vytrvalostní trénink	Počet tréninkových dní (délka zážitek) - DZ : 5
E2 - Vytrvalostní trénink	Počet tréninkových jednotek - ve vodě (jednotky zážitek - JZ) : 10
E3 - Aerobně-pražádné	Počet tréninkových hodin v kvaletě (hodiny zážitek-voda - HZ-voda) : 27:00
	Počet hodin kondiční přípravy (hodiny zážitek-sucho - HZ-sucho) : 1:00
S1 - Trénink tolerancie látků	Počet odpískaných kloboučků : 542