

Duben 2010							Květen 2010							Červen 2010						
N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S
			1	2	3								1			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

 **Kalendář**

	Začátek	Konec	Kategorie	Popis
1 Kvě 2010	14:00	15:00		Družstvo - Adamec: Palatka, Nezdooba, Baliček, Beníček, Kutíl, Daňková, Pechancová, Mráčková
	15:00	17:00		REPRES: 800 rozplavání 16 x 50 PZ ruce packy á 55'' 100 volně 5 x 400 PZ (ostře 1.D, 2. Z, 3. P, 4. K, 5. PZ) á 7' 200 volně 6 x 50 K co nejméně nádechů á 1'10'' 400 D TC 1500 K (100 + 50 lp + 50 pp + 100 dobihaně) 100 volně 400 hl.zp.TC 6,8
2 Kvě 2010	10:30	13:00		REPRES: 500 rozplavání 800 (50 nohy +50 ruce) po 200m D-Z-P-K 200 hl.zp. TC 8x50K, 4x100K, 2x200K, 400K, 2x200K, 4x100K, 8x50K i 20'' (po 400 packy, dolů ploutve - TF 26) 200 volně 200 PZ technika - skluz 12x 200 / 2x-PZ tempo, 1x hl.zp. MAX á 3'15'' (po 3 - 30'' navíc) 200 vyplavání 7,3
	17:00	19:00		REPRES: 400rozplavání 200PZn + 200PZr + 20PZ TC 6x100 (25p.v. + 25D + 50K) á 1'45'' 100 volně 5x 400K á 5'30'' + 200hl.zp. T, 5x 300K á 4'15'' + 200PZ T, 5x200K á 2'50'' + 200hl.zp. T, 5x100K á 1'20'' 200vypl. 7,5
3 Kvě 2010	8:30	11:00		REPRES: 800 (200PZ,200Z,100K,100P,100D,4x25K,Z) 800 (200PZ,200P,100D,100Z,100K,4x25D,P) 2x(200 hl.zp.nohy + 200PZ + 200hl.zp.ruce + 200PZ + 200TC) i 30'' 25x100 (5x PZ á 1'45'', 5x PZ á 1'40'', 5x PZ á 1'35'', 5x K á 1'30'', 5x K á 1'20'' 2x(200 hl.zp.nohy + 200PZ + 200hl.zp.ruce + 200PZ + 200TC) i 30'' 6x100 K ploutve dýchačky (7-9) á 1'30'' 200 vyplavání 8,9
	15:00	17:00		REPRES: 500 rozplavání 8x 100 hl.zp. nohy á 2' 100 volně 4x / 200PZ tech. á 3'30'' + 8x 50 D-Z-P-K á 1' + 100 volně 200 hl.zp. TC 1500 K ploutve (75 tempo + 25 zrychlit) 100 volně 12x 50 (25 pod vodou + 25 Z-K) á 1' 200 vyplavání 6,8
	17:30	18:30		REPRES: Regenerace - 30'' Uvolňování, protažení - 30''

Duben 2010							Květen 2010							Červen 2010						
N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S
			1	2	3							1				1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												


Kalendář

	Začátek	Konec	Kategorie	Popis
4 Kvě 2010	6:00	8:30		REPRE: 4x200 PZ (S-N-R-TC) 3x800K á 11' TF 25 100V 5x400 PZ á 6'30'' 100 volně 8x200K ploutve á 2'50'' tempo 100 volně 800 hl.zp. (50nohy + 50ruce) 400 hl.zp. fartlek 200vyplavání 8,1
	10:00	11:00		REPRE: Posilování - 45' Protahování - 15'
	15:00	17:00		REPRE: 600 rozplavání 12x 50 PZ TC á 1' 12x 100 Z - K ploutve á 1'45'' 12x 50 (25 cvičení + 25 volvě) á 1' 12x 100 PZ á 1'50'' (Střídat D-Z-P-K rychle) 12x 50 (25 pod vodou + 25 K dýchačky) á 1' 200 vyplavání 5,0
	17:00	17:30		Protahování
5 Kvě 2010	8:30	11:00		REPRE: 800 rozplavání 12x50 (25D,Z,P+25K) á 50" 12x50 PZ nohy á 1' 100 Z soupaž 200PZ technika série: 2x600K packy (200+100zrychlit) á 8' i 1' + 6x100D ploutve max á 1'30'' i 1' + 2x500K ruce 7' i 1' + 5x100Z Pl max á 1'30'' i 1' + 2x400K ruce + packy á 5'30'' i 1' + 4x100D Pl max á 1'30'' i 1' + 2x300K á 4' i 1' + 3x100Z packy + ploutve max á 1'30'' 200V 7,9
	16:00	16:45		REPRE: Uvolnění, prpotahování, strečing - 45''

Duben 2010							Květen 2010							Červen 2010						
N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S
			1	2	3								1			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												


Kalendář

	Začátek	Konec	Kategorie	Popis
5 Kvě 2010	17:00	19:00		REPRE: 600rozplavání 12x50 hl.zp. TC - T á 1', 1000 r/n libovolně 200hl.zp. TC 10x 100 lib. á 1'45'' (1-75+25, 2-50+50) 200 volně TEST - 5x200hl.zp. á 4', 400libovolně 200vyplavání 5,2 TEST : 5x 200 hl.zp. á 4' Baliček (M) - 2:33,8 / 2:37,2 / 2:34,2 / 2:30,0 / 2:30,9 Beniček (VZ) - 2:14,4 / 2:12,8 / 2:14,2 / 2:15,2 / 2:14,9 Daňková (VZ) - 2:36,4 / 2:38,6 / 2:38,1 / 2:36,3 / 2:32,7 Kutil (P) - 2:40,8 / 2:44,2 / 2:45,6 / 2:44,7 / 2:44,7 Mráčková (VZ) - 2:25,9 / 2:26,0 / 2:25,8 / 2:26,0 / 2:26,1 Nezdoha (M) - 2:27,2 / 2:29,7 / 2:36,6 / 2:41,7 / 2:38,6 Palatka (Z) - 2:27,0 / 2:33,1 / 2:32,6 / 2:34,5 / 2:37,6 Pechancová (VZ) - 2:31,2 / 2:33,0 / 2:35,8 / 2:34,0 / 2:25,0
6 Kvě 2010	6:00	8:30		REPRE: 600 rozplavání 12x50TC PZ á 1' 8x100 (25PV+25D+50Z) á 1'50'' 2x800 (1-K ruce packy ; 2-K) i 20'' 8x100 ploutve (25PV+ 25 vlnění +25D+25Z) á 1'50'' 4x400 K (1-dýchačky ; 2-tempo ; 3-dýchačky ; 4-tempo) i 20'' 8x100 (25PV+25P+50Z) á 1'50'' 2x600K (1-nohy ploutve ; 2-technika-záběr) i 20'' 200V 8,2
	10:00	11:00		REPRE: Posilování: Gumy, vlastní váha, uvolnění - 1 hod.
	14:00	16:00		REPRE: 1000 rozplavání 10x 100 (25 osmičky + 50 Z soupaž + 25 vlnění LB, PB,Z) 1000 hl.zp. - PZnohy - ruce 1000 lib. farlek (75+25) 1000 lib. ploutve technika 5,0
7 Kvě 2010	8:30	11:00		REPRE: 500 rozplavání 8 x 100 hl.zp. nohy á 2' 100 volně 8x 100 hl.zp. ruce á 1'45'' 8 x 100 Z - P i 20'' 100 volně 10x400 á 5'45" (1.- 3. K ; 4. - 7. packy ; 8. - 10. ploutve) 100 volně 12x50 hl.zp. (1 tempo + 1 MAX) á 1' 200 vyplavání 8,0
	15:30	16:30		REPRE: Posilování: Gumy, vlastní váha, uvolnění - 1 hod.

Duben 2010							Květen 2010							Červen 2010						
N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S	N	P	U	S	C	P	S
			1	2	3								1			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

 **Kalendář**

	Začátek	Konec	Kategorie	Popis
--	---------	-------	-----------	-------

7 <small>Kvě 2010</small>	17:00	19:00		REPRE: 400K + 4x 100PZ 8x 100 D-Z-P-K nohy/ruce 24x 50 D-Z-P-K packy á 1' 200 volně 5x / 5x 100 hl.zp.-PZ-K-PZ-hl.zp. (K á 1'30'' * PZ+hl.zp. á 1'40'') + 100 volně 100 Z soupaž 4x 100 hl.zp. ploutve á 2' MAX 200 vyplavání 400 hl.zp. (100TC + 100 technika) 6,8
---	-------	-------	--	---

8 <small>Kvě 2010</small>	6:30	8:30		600 rozplavání 12x50PZ nohy + 12x50PZ ruce i 10" (kombinovat 25D+Z a 25 P+K) 800K á 12' + 2x400Z á 6'30'' + 4x200K á 3' 8x100 PZ á 1'50'' 200 volně 5x / 4x50 D-Z-P-K-PZ á 1'+ 100 volně 200 vyplavání 6,8
---	------	------	--	---

	10:00	11:00		Celkem - 98,3 km (na trenink 7,0 km) Jednotky : - voda - 14 - sucho - 5
--	-------	-------	--	--