

Soustředění reprezentace st. juniorů, 1.–8. 5. 2010 Plzeň

Grábl Lukáš, Štábl Jan, Němec Ondřej, Kunčar David, Hudzietz David, Zavadová Barbora-sparing

Sobota 1.5.			
Příjezd		R - 600lib. 16x50Pa pac po PZ st=55, 100vyp., 5x400PZ (M, Z, P, K, PZ) st=7:00, 200vyp., 6x50K na co nejmenší počet záběrů 400TC D, 1500K (100s-50p-50l-100dob.), 100vyp., 400TC I.	
			6,8 120
S -		S -	
Neděle 2.5.			
R - 600lib. 12x100(50TC 50s)po PZ, 4x400K st=5:45, 100TC M, 4x300PZ st=4:45, 100TC Z, 4x200Z st=3:10, 100TC P, 4x100M st=2:00, 800Pa/No lib., 1200K (100cvrnk 100hypox. 100 dl. záběr)		R - 600lib. 4x300 I.(Pa-No-TC-s), 8x200K st=3:00, 200vyp., 600Z pl. 8x100PZ st=1:50, 200vyp., 600pl. TC D/PaPNoK, 8x50K pac. pl. st=50, 200vyp., 600(25p.v.+75lib.)	
	8,1 135		7,0 120
S -		S -	
Pondělí 3.5.			
R - 600lib. 9x200PZ (Pa-No-s), 6x800K st=11:00 (25+75, pac., 50+50, pl., 75+25, pac. pl.), 8x100Z TC/s, 16x50 (MZ, ZP PK, KM), 300vyp.		R - 600lib. 6x200I./lib. (100No 100Pa), 4x(8x100 (75M 25Z, 75Z 25P, 75P 25K, 100K) + 200vyp.) st=1:45, 1:40, 1:45, 1:20, 800Z soupaž/lib.	
	9,3 150		6,6 115
S -		S - protažení 30'	
Úterý 4.5.			
R - 600lib. 3x600K druhá pol. rychleji než první, následují rych. než předch.+ 6x100I., 3x500K + 5x100I., 3x400K pl. - 4x100I. 3x300K pac. pl. + 3x100I. st=8:00-1:45-7:00-1:45-5:45- 1:45-4:30-1:45, 800vyp.		R - 600lib. 12x50TC PZ, 12x100Z,K pl., 12x50(25 sculing+25vyp.), 12x100(MZPK, ZPKM, PKMZ, KMZP), 12x50(25p.v.+25v) 200vyp.	
	8,6 135		5,0 90
S - kondice 45' + protažení 15'		S - protažení 30'	
Středa 5.5.			
R - 600lib. 400TC, 2xMP po PZ, 10x300(50D 100Z 50P 100K) st=4:40, 600Pa/No lib., 10x200K st=2:50, 600Z/Zsoupaž, 10x100 1xlib. lehce, 1x max I. st=2:00, 300vyp.		R - 600lib. 12x50I. TC/s, 10x100(75+25, 50+50)lib., 200vyp., 200TC, 5x200I. TEST st=4:00, 400vyp., 1000No/Pa lib., 12x50PZ, 200vyp.	
	9,1 150		5,8 120
S -		S - protažení 30'	
Čtvrtek 6.5.			
R - 600lib. 5x100PZ (s-No-Pa-No-s), 4x(400+4x100)K st=5:30-1:30, 5:20-1:25, 5:10-1:20, 5:00-1:15, 200vyp., 10x100No pl. M, Z, 4x(200+4x50)PZ st=3:20-1:05, 3:10-1:00, 3:00-55, 2:50-50, 200vyp., 10x100Pa pac. Z, K, 200vyp.		R - 1000lib. 10x100 (25 sculing 50Z soupaž 25 vlnění bok), 1000I./PZ Pa/No 1000 (75+25) lib. 1000 pl. lib.	
	8,7 145		5,0 85
S - kondice 60'		S -	
Pátek 7.5.			
R - 600lib. 200PZ-200NoI.-200PZ-200PaI.-200PZ-200TC I.-200PZ- 200I.-200PZ, 3x800(25+25vyp.)I. s-No-Pa, 200vyp., 50-100-150-200-250-300-350-400-450-500K i= do 300 10' pak 20', 150vyp., 12x100TC pl. M,Z,K, 200vyp.		R - 600lib. 16x50No/Pa, 8x50I/o PZ, 200vyp., 4x400PZ st=6:30, 200vyp., 800Z soupaž/PaPNoD pl., 4x400K st=6:00, 200vyp., 600Pa/No lib.	
	9,3 150		7,0 120
S -		S - kondice 45' + protažení 15'	

Sobota 8.5.			
R - 600lib. 12x50No DZ,ZP,PK, 12x50Pa pac DZ, ZP, PK, 800K-2x400PZ-4x200K-8x100PZ st=12:00-6:30-3:00-1:45 200vyp., 5x(4x50 + 200vyp.) M,Z,P,PZ st=1:00, 200vyp.		Odjezd domů	
	6,8	120	
S -		S -	
Počet tréninkových jednotek voda	14	Počet tréninkových jednotek sucho	6
Součet naplavaných kilometrů	103,1	Součet minut voda	1755

5x200l. st=4:00

Grábl: M - 2:20,5 - 2:19,2 - 2:21,0 - 2:25,1 - 2:29,0

Závodová: PZ - 2:30,6 - 2:28,5 - 2:29,8 - 2:29,3 - 2:29,8

Kunčar: K - 2:08,8 - 2:07,5 - 2:08,4 - 2:09,1 - 2:07,9

Němec: K - 2:12,7 - 2:11,3 - 2:10,0 - 2:10,3 - 2:11,4

Štábl: K - 2:16,0 - 2:16,5 - 2:16,1 - 2:14,6 - 2:15,3

Hudzietz: K - 2:23,3 - 2:22,3 - 2:21,7 - 2:22,5 - 2:21,5