

Tréninky odplavané na VT – SCM I ve dnech 09.05 – 18.05. 2010 v SC Nymburk : Skupina A – trenéři Mašek Jaroslav, Mašek Jan

9.5

Rozplavání: 1000 libovolně;

Ne: NOHY 50 + 50 (K – D) 10x ve 2'; 600 K – skluz + záběr;

14,00-16,30 10x (100 + 50 + 100 + 50 + st. 1'30'' a 50'') 100 K – PZ a 50 střídat polohově);

16,30-19,00 50 volně po serii; PLOUTVE 1000 K – Z ; 100 Zs; 16x 25 (4D,4Z....) ve 30''; vyplavat 200 libovolně.

10.5.

Celkem 7,8 km

Rozplavání: 1000 libovolně; NOHY 20x 50 K v 1'; 100 volně ;

Po: 5x (12x 25 ve 30'') 1,3,5 PZ – 2,4 hlavní ; po serii 50 volně ;

6,00-8,30 8x 400 (2x K, 1x hlavní; 1x PZ) st. 7' 1x PACKY; 200 volně po serii;

9,00-11,30 8x 50 (25 max.+25volně start v 1' (2xD,2xZ)
200 volně vyplavat.

10.5.

Celkem 8,1 km

Rozplavání : 400 libovolně + NOHY 8x 50 hlavní v 1' + 200 Z;

Po: 4x 500 K – Z start 7' a 7'30'' střídat PACKY ; 200 volně

14,00-16,30 PLOUTVE – 6x (100D v 1'45'' + 200Z v 3'15'' + 300K) po serii 100 volně;

16,30-19,00 10x 50 (4xK v 50''+ 1x P v 1') pocitově + 4x 25 pod vodou v 1';
vyplavat 400 libovolně

11.5.

Celkem 8,4 km

Rozplavání : 200K – 200Z – 200PZ – 200 D techn.cv. – 200P;

Út: 20x 50 výběr v 50'' + 200 volně;

6,00-8,30 NOHY 8x 100PZ v 2'15'' + 200 volně;

9,00-11,30 PACKY 20x 50 K –HZ max. v 1'10'' + 200 volně;
3x 600 K – PZ Tcv – K int. 1' vytrval. + 200 volně;

PACKY 20x 50 (5D,5Z..v 1') po serii 50 volně + 300 vyplavat

11.5.

Celkem 7,7 km

Rozplavání: 500 libovolně + 10x 50K ve 40'' + 200 volně;

Út: 20x 100 K ve 1'30''(ZI) po 5ti 50 volně ; 200 volně ;

14,00-16,30 8x 100 (75 + 25 n) DZ,ZP,PK,PZ start 2' ; 200 volně

16,30-19,00 4x 300 (HZ – K – PZ – K) start 5' ; 200 volně ;

600 PZ techn. cvičení – PLOUTVE; 100 volně;

20x 50K – HZ střídat NOHY start 1'

vyplavat 400 libovolně

Celkem 8 km

12.5.

Rozplavání: 1000 libovolně

St: 6x (100 PAŽE + 100 NOHY)K, D,Z,P,K ;PZ, 200 volně

6,00-8,30 400K techn. cvič. + 100Zs

9,00-11,30 **TEST – 5x 200 PZ start 4' + 300 volně;**

PACKY – 2x fartlek 1500 (75K volně + 25 PZ ostře); 200 volně

16x 25 výběr ve 40'' ;vyplavat 200 libovolně

Celkem 8 km

12.5.

Rozplavání: 50D – 100Z – 150P – 200K - 30'' - 200K – 150P – 100Z – 50D;
 St: PACKY 20x 100K v 1'30'' ; po serii 50 volně+ 100;
 14,00-16,30 20x 50 NOHY PZ start 1'10''; 200 volně;
 16,30-19,00 6x 200 (K v3' PZ v3'30''K – P – K); 200 volně ;
 800 techn. cvičení - výběr;
 vyplavat 1000 lhypox. 3 – 5 nádech.

Celkem 7,5 km**13.5.**

Rozplavání: 1000 libovolně
 Čt: 3x 200 PZ + NOHY 8x 50PZ v 1'45''; + 200 hlavní techn. cvičení;
 6,00-8,30 6x 400K int. 30'' (PACKY 2 a 4 – 6tá PZ); 200 volně;
 9,00.11,30 Progres (200K – 15'' - 50Z – 10'' - 25P – 5'' - 25D) 8x - start 5';
 200 volně + 800 fartlek dle pocitů;
 vyplavat 400 libovolně

Celkem 8,6 km**13.5.****Čtvrtek odpoledne – regenerační volno.****14.5.**

Rozplavání: 8 x 200PZ (první obráceně) střídat rychlost dle pocitů – int. 15'' ;
 Pá: 400 hlavní techn. cvičení + 8x 25 výběr ve 40'' + 200 volně.
 6,00-8,30 **TEST – 8 x 100 HZ v 3' ;**
 9,00-11,30 600 PZ technic. Cvič.
 10x (6x 50 v 50'' střídat NOHY po sérii 50 volně) (6D, 6Z, 6P, 6K, 6PZ)
 vyplavat 300 libovolně

Celkem 7,6 km**14.5.**

Rozplavání: 300K – 8x 50PZ – 300Z;
 Pá: 1x (4x 400 K - PZ (start 6' - 7') po sérii 100 volně ;
 14,00-16,30 2x (4x 200 K - Z (start 3' - 4') po sérii 100 volně ;
 16,30-19,00 4x (4x 100 K - P (start 1'30'' - 2'15'') po sérii 50 volně ;
 6x (4x 50 - M - K (start 50'' - 1') po sérii 50 volně ;
 NOHY 100 PZ + 12x 25K ostře ve 40'' ;
 vyplavat 300 libovolně

Celkem 8,5 km**15.5.**

Rozplavání: 300K – 200 hlavní techn. cvič. – NOHY 200PZ – 300Z ;
 So: 10x 150K start 2'15'' ; 200 volně ;
 6,00-8,30 PLOUTVE – NOHY 1000 (D – Z – K)
 9,00-11,30 12x 75 P start 1'20''; 200 volně ;
 PACKY – PAŽE 1000K ;
 12x 50 (2D,2Z,2P,2K) start 1' ; 200 volně ;
 PLOUTVE – NOHY 1000 (D – Z – K) ;
 vyplavat 300 libovolně

Celkem 8 km

15.5.

Rozplavání: 200K r.p.v.+ 4x200PZ + 200Z; 6x100 HZ VI mezi 100Zs;
 So: NOHY 10x50 HZ-K v 1'05"; 100 volně; (200 – 100 – 50 – 50) HZ,K,II,K
 14,00-16,30 int. 15''-10''-10''-20'' progres; 200 volně; PACKY 3x 400K
 16,30-19,00 int. 15''; 300HZ Tcv; 24x 25 == výběr ve 40'' 6tá pod vodou;
 vyplavání 400 libov.

Celkem 8 km**16.5.**

Rozplavání: 10x 100PZ pyramida; 10x 200 (K-PZ) ZI st. 3'; NOHY 32x 25 PZ
 Ne: ve 40'';po serii 50; 600 HZ + K po 100 tev; 50 – 50 – 50 progres int.
 6,00-8,30 10''-10''-20'' (4xD-4xZ-....)po serii 50 volně; 200 volně;
 9,00-11,30 vyplavání 1000K vytrv. ; 100zs.

Celkem 8,7 km**16.5.**

Rozplavání: 5x 200PZ stř.rychl.; NOHY 20x 50 v 1'05' (HZ-K); 100 volně;
 Ne: 4x 400K střídat Tcv; 200Z volně; 600 P tev.; 4x 400Z střídat Tcv;
 14,00-16,30 200 volně; vyplav. PACKY 700 K-Z.
 16,30-19,00

Celkem 7 km**17.5.**

Rozplavání: 1200 libov. 400K -30''-300Z-20''-200P-10''-100D-1' – 100D –
 Po: 10''- 200P-20''-300Z -30''- 400K; 200 volně; NOHY 400PZ +
 6,00-8,30 8x25 HZ-II ve 40''; 100 volně; PACKY vytrv. 2000K každá 4tá
 9,00-11,30 25D; 200Zs; 20x25 výběr ve 40'' 4tá pod vodou v 1';
 vyplav. 300 libov.

Celkem 7,1 km**17.5.**

Rozplavání: 400 libovolně
 14,00-16,30 80 x 100K v 1' 30'' po 10ti střídat s packama
 16,30-19,00 vyplavání 600 libovolně.

Celkem 9 km**18.5.**

Rozplavání: 1000 libov.; 30x50 (10xK v 50'' – 10xD v 1' – 10xK v 50'') vždy
 6,00-8,30 po serii 100 volně; NOHY ploutve 1000 (K-Z-D-K po 200m +
 9,00-11,30 možnost střídat polohy); 200Zs; 600 PZ tech.cv.; 6x (4x50 ve 50''
 HZ-K-II-K-PZ-K) po sérii 100 volně; vyplav. 600 libov.

Celkem 7 km**Celková uplavaná kilometráž 135 km**

Tréninky byly zaměřeny převážně na vytrvalostní a rychlostně vytrvalostní složku s co možná kvalitním objemem, prokládané prvkovým plaváním nohou a pažemi s technickým cvičením. Suchá příprava probíhala pravidelně dle režimu dne v posilovně či tělocvičně a v terénu. Zaměřena byla především na obratnost, sílu a protahovací cvičení. K regenerace byla využívána perličková vana.