

Tréninky ve dnech 28.3. – 3.4.2010
skupina Passerová

- 28.3. 200PZ,200PZ pa, 200PZno, 200PZ
3x 800(K 75+25),(Z 150+50),PZ(50)
1.200 (200pa + 100no) svůj
12x 100 PZ/ 1,45 / Z 2'
600K pac
12x 50 PZ max (1'), 400 K cvičení
16 x 25 no (45'')
12x 50 K / svůj (1')
400 volně
8,6 km
- 29.3. 700 lib.rozpl, 20x 25 K/Z vlny, 200 volně
1500 K čas, 200 volně
10x 50 no (55''), 400Ppa Dno
1500 K (9 m po obrátce bez dechu)
200 volně, 10x 100 PZ (1,30),200 volně
1500 K čas, 400 volně
100K max, 200 volně
9,2
- 1000 lib.rozpl, 7x 200 PZ (3,15), 300 volně
7x 400 K (6')/ Z (7'), 300 volně
400 Zs, 200 volně
5x 100 K čas , 400 volně
2x (100K max, 200 volně)
7,9
- 30.3. 700lib.rozpl,20x25 Z/P vlny,200 volně
3x/ (500K (6,30),400K (5,20), 300K (4'),
200K (2,40), 100K, 200volně) /
400D vlnění na zádech,400PpaDno,400Zs
10x50K (45''/40''),100volně
100K max, 200volně
9,0km
- 200PZ,200PZpa,200PZno,200PZ
600 (50max+25) 1hl
3x (300K – 200pa-100no) hl,PZ,hl
800pac,pl (150K+50Z), 300K cvičení
12x 100K (3x2',3x1,50,3x1,40,3x1,30)
200 volně, 800K max,100 volně
32x 25 PZ (35''), 300 volně
Štafety
7,7km

31.3. 200K,200P,200Z,200K
10x 100PZ (1,30),10x 50no (55'')
100 volně, 10x 50 K (45''/40''), 200 volně
6x 800 K (12'), 100 volně
1000 PpaDno
9,0km

Odpoledne volno

1.4. 400PZ obráceně, 400Z, 400PZ (25),100 volně
400K, 100 volně
7x 200 PZ (3,15), 7x 400 K/Z (int 30'')
200 volně
5x 100 K max (2'), 200 volně, 400PpaDno
5x 100 K max (2'), 200 volně, 400Zs
100 K max, 100 volně, 10x 50 K (40''/45'')
9,1km

200Z,200K,200PZ,200Z
12x50 (1') svůj zrychlovaně
6x 200 (3,15/3') PZ,K, 100 volně
1200 (200pa+100no) svůj,100volně
6x150 (2,30 / 3') K,Z, 100 volně
400 no (25max+25max)svůj,D
6x 100 (2') svůj,100 volně
12x 50 (DZ,ZP,PK,KD), 100 volně
24x 25 (svůj,K), 400K cvičení
Štafety
7,8km

2.4. 200K,200PZ,200Z,200PZ,200P,200PZ,200K
100volně,400Ksvižně,200volně
8x200K(3'),200volně
10x50K(40''/45''),200volně
8x100svůj(2'),200volně
10x200 (3,15) 25Ppv+50ppaDno+25volně
200volně
10x100K (1,20),400volně
9,2

300Z,200P,200K,100D
600 svůj)50max+25
25max+25+50max+25+75max+25+100max+25+
+150max+50+200max+50+300max+50+400max+
+50+300max+50+200max+50+150max+50+
+100max+50+75max+25+50max+25+25max+25 K
1200 (200pa+100no)

| | | |
|------------------------|---|-----|
| | 8x100K (2x1,30/2x1,40/2x1,50/2x2',150 volně 12x50no(1,15),24x25PZ (35''),400volně štafety | 8,0 |
| 3.4. | 10x50K(45''),10x50no(55''),10x50K(40''/45'') 2x/(400PZ+100volně+200PZ+50volně+100svůj +100volně+400K+100volně+200K+50volně+ +100K+200volně)/ 1500 (100PpaDno+50Zvlnění) 1500 (100Z+50D),400volně | 8,9 |
| | 400PZ obráceně,400Z,,400K 10x50K(40''/45''),200volně,10x50no(55'') 10x25K(25''),200volně 5x200K(2,45),200volně,5x200K (3'),200volně 10x(100nomax+50 technika),200volně 10x50 (25Pp.v+25PpaDno)1',100volně 10x25K zrychlovaně,100K max,200volně 1000 (100technika,50no,50 max)svůj,400volně | 9,4 |
| Za VT celkem : 113,8km | | |