



***Středa***

I. fáze	II. fáze
600R, 4 x 200NVL ( <u>25</u> +25~+ <u>50</u> +50~+ <u>25</u> +25~) á 20'' 4 x 200RVL ( <u>25</u> +25~+ <u>50</u> +50~+ <u>25</u> +25~) á 20'' 3 x (8 x <u>25D</u> á 30'+ 4 x <u>50Z</u> á 50'+ 8 x <u>25P</u> á 30'+ 4 x <u>50K</u> á 45'+ + 100~) S,PI,S 8 x <b>150</b> 50KH/50Z/50KH i 2' 20'' 800~	600R, 8 x 50 Hyp. pod H <sub>2</sub> O 5 x 600 ~ lib. Tc 6 x 100 K/Z 400 ~
<b>Celkem: 7100 m</b>	<b>Celkem: 5000 m</b>

Poznámka: Hyp. pod H<sub>2</sub>O – hypoxie pod vodou***Čtvrtek***

I. fáze	II. fáze
600R 10 x 100KH5-7 i 1'50'' 4 x 200VL C ( <u>25</u> +25~+ <u>50</u> +50~+ <u>25</u> +25~) 3 x (16 x <u>25D</u> á 30'+ 8 x <u>50Z</u> á 50'+ 16 x <u>25P</u> á 30'+ 8 x <u>50K</u> á 45'+ + 100~) S,PC,PI 400~	600R, 8 x 100NVL á 10'' <b>1500</b> (200KH + 100Z) <b>1200</b> PI (400M+400Z+400K) 20 x <b>100</b> i 1' 30'' (4K+1Z) 1000ZsPI ~
<b>Celkem: 7000 m</b>	<b>Celkem: 7100 m</b>

***Pátek***

I. fáze	II. fáze
600R, 10 x 100KKD i 1'50'' <b>200M</b> + <b>100Pz</b> + 6 x <b>50</b> M/Z i 1' <b>200Z</b> + <b>100Pz</b> + 6 x <b>50</b> Z/P i 1' <b>200P</b> + <b>100Pz</b> + 6 x <b>50</b> P/K i 1' <b>200K</b> + <b>100Pz</b> + 6 x <b>50</b> M/Z, Z/P, P/K i 1' 600 Zs PI ~ 6 x 250 PC KRH á 20'', 800~	600R, 8 x 100KKD i 1'50'' 5 x <b>400</b> KRH/ZPI i 6' 5 x <b>300</b> TcDPI/KH i 6' 5 x <b>200</b> KH/TcP 20 x 50 PI Hyp. pod H <sub>2</sub> O K i 1'
<b>Celkem: 6900 m</b>	<b>Celkem: 6900 m</b>

Poznámka: KKD – kraul kontrolované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)

***Sobota***

I. fáze	II. fáze
400R, 8 x 100KKD i 1'50'' 7 x <b>50</b> N kombi Pz i 1' 7 x <b>50</b> R kombi Pz 7 x <b>200</b> kombi Pz 7 x <b>100</b> kombi Pz 7 x <b>50</b> kombi Pz, <b>1000</b> RK/Z Pc, 1000PI~	Odjezd
<b>Celkem: 6400 m</b>	<b>Celkem: m</b>

# **Celkem za týden**

**Metrů : 80 200**

**Hodin : 24**

**Fází : 12**