

CELKEM NAPLAVÁNO: 75,4 km

MAXIMÁLNÍ INTENZITA: 6,35 km

VYSOKÁ INTENZITA: 8 km

STŘEDNÍ INTENZITA: 40,1 km

NÍZKÁ INTENZITA: 16,1 km

int- interval odpočinku (od doplávání po další start)

N- nohy

R- paže

S- souhra (celý způsob)

VL- vlastní (hlavní) způsob

TC- technické cvičení

hypox- dechové cvičení

p.v.- plavání pod vodou

neděle odpoledne 6,4km

400R		int.	
3x400	PZ	30	(50N+50R)
3x400	K-Z	30	(50R+50S)
3x400	VL	30	(50TC+50VYPL)
3x400	VL	30	komb. + VYPL

pondělí ráno 6,6km

400R		int	
8x25	DZPK	10	
400	K		hypox. na 7
8x25	DZPK	15	
400	K		
4x 400	K	30	
200	K	30	
100	K	30	
2x50	K	30	
4x25	K	20	
7x200	PZ,VL	30	TC+VYPL.

pondělí odpoledne 6,5km

400R		int	
20x25	DZPK	15	stupňovaně 1.-4.+1 vypl.
4x400	KZKZ	20	PAC, R
2x400	PZ		mezi - 100 VYPL.
3x200	PZ		mezi - 100 VYPL.
4x100	PZ		mezi - 100 VYPL.
2x800	PL	45	(50Z soupaž + 50vypl.)
	VL		TC + vypl

úterý ráno 6,9km

400R		int	
13x100	PZ komb	15	
800	K	30	
2x400	PZ	30	
600	K	30	
2x300	PZ	30	
400	K	30	
2x200	PZ	30	
200	K	20	
2x100	PZ	15	
4x300	PL	45	1. P, 2. Z, 3. VL

úterý odpoledne 6,6km

400R		int	
10x100	K	10	1. 50N+50R 2. TC+vypl
6x (4x25)	DZPK	15	mezi sériemi 1min
4x200	P PAC	20	1. P+DN 2. P+KN 3. P
2x	10x25	D	10
	5x50	D-Z	15
	3x75	Z	20
	5x50	Z-P	15
	10x25	P	10
	5x50	P-K	15
	3x75	K	20
	800 VL		vypl.

středa ráno 6,8km

400R		int	
20x50	DZPK	15	N, R, TC = komb.
2x	100	Z, K	10
	200	Z, K	15
	300	Z, K	20
	400	Z, K	30
	300	Z, K	20
	200	Z, K	15
	100	Z, K	10
			mezi sériemi 1min
4x (10x25)	Z,K,Z,K	25	mezi sériemi 1min
3x400	1. PZ TC 2. PZ TC 3. VL vypl		

středa odpoledne 5km

400R		int	
12x100	DZPK	15	TC
400	K		
5x200	PZ	20	N, R, TC= kombinace
10x50		30	25 pod vodou + 25vypl
10x100	5K+5Z	20	N, R, TC=kombinace
500	vyplavat		

čtvrtek ráno 6,8km

400R		int	
12x100	DZPK	20	(25N+50vypl.+25N)
6x	200	K	20
	100	K	30
	50	K	30
	25	K	30
			mezi sériemi 1min
	5x200	PL Z-P	(100+100)
4x	100	DZPK	20
	2x50	DZPK	20
	2x25	DZPK	20
	800	VL	vyplavat

čtvrtek odpoledne 6,8km

400R		int	
8x100	DZPK	20	(25 p.v.+25max+50vypl)
4x (8x25)	DZPK	20	
6x800	1. PZ	60	
	2. K	60	
	3. Z	60	
	4.-5.	60	
	6. K		

pátek ráno 6,8km

400R		int	
4x300	PZ	30	N, R, S po 100m
8x25	DZPK	20	
5x200	PZ	60	
2x200	PL-Z	20	
5x200	PZ	60	
5x200	PAC-K	20	
8x25	DZPK	20	
800	VL		vyplavat

pátek odpoledne 6,8km

400R		int	
4x 400	DZPK	20	N, R (100+100, 50+50, 25+25)
200	DZPK	20	(100TC - N bez desky+100TC)
100	DZPK		25max+75 vyplavat
5x400	1.-4.K	30	
	5. K		
16x100	K, VL	10	TC+vypl

sobota ráno 6,4km

400R		int	
8x100	hypox.	30	(25p.v.+25vypl+25K hypox.+25vypl)
2x (7x50)	PZ	10	kombinace - D, D-Z, Z, Z-P, ... N,R
7x200	PL PZ	10	kombinace - D, D-Z, Z, Z-P, ...
7x100	PZ	20	kombinace - D, D-Z, Z, Z-P, ...
7x50	PZ	30	
1000	K-Z		R, PAC
1000	VL		vyplavat