

**VT ml. junioři Nymburk**  
**24.9.-30.9. 2016**

**Tréninková skupina - Libor KOHUT:**

Kahounová Tereza, Jiránková Kristýna, Malcharová Anežka, Štěpánková Lýdie, Laňková Kateřina,  
 Volovecká Zuzana, Zdražilová Zoe, Slabihoudová Kamila, Holešovská Marie-Magdaléna

Poznámky:

- Tc – tech. cvičení
- i 30'' - interval v 30 s
- 150** – 150 m plaváno svižně
- 25** – 25 m ostře
- KH - kral hypoxicicky
- 100~ - vyplavání
- N- nohy, R-ruce
- MNP1 – motýl nohy ploutve
- KRH5-7 kraul ruce hypoxie (nádech na 5tý a 7tý záběr)
- 4' - interval v 4 minutách
- HL - vlastní (1. plavecký způsob)
- F – fártlek, **25** – ostře, **50** – svižně,
- Mpyr-malá pyramida 500 (25D-50Z-75P- 100K-75P-50Z-25D)
- Mpyr-malá pyramida 250 (25D-50Z-75P- 100K)
- Vpyr- velká pyramida 800(50D-100Z-150P-200K-150P-100Z-50D)
- Vpyr- velká pyramida 500(50D-100Z-150P-200K)
- Hyp. pod H<sub>2</sub>O – hypoxie pod vodou
- KKD – kraul kontrolované dýchání (po 25m nádech na 3,4,2,3)
- Obr!** – obrátky ostře
- 10/20~** - deset záběrů ostře + 20 záběru lekce

**Sobota**

I. fáze	II. fáze
Příjezd	400R, 12 x 25KH i 30'' 4 x <b>600</b> á 45s      1. 4 x 150 Tc D,Z,P,K 2. 200M/Z/P 3. 200Z/P/K 4. 4 x 150 D,Z,P,K 3 x (6x <b>100</b> ) K, 1'40'', 1'35'', 1'30'' 10 x 50 - 25 scull + 25 K
<b>Celkem:</b> <b>m</b>	<b>Celkem:</b> <b>5 500 m</b>

**Neděle**

I. fáze	II. fáze
600R, 12 x 25KH i 30'' 6 x 100 N HL á 10'' 2x (6 x <b>150</b> ) kombi PZ á 20'' 400 - 25 scull + 75 K  13 x <b>100</b> i 2' (1.100M, 2.75M/25Z, 3.50M/50Z...13.100K ) 400~	500R, 10x50K L-HL , S- <b>25+25~</b> 6x150 L- 1N,1R, <b>50</b> S- 1TC,1TC, <b>25+25~</b> 4x300 L- KH, S-Z PC  <b>Test: 5 x 400 K i 6'</b>  6 x 100 Z TC/S
<b>Celkem:</b> <b>5600 m</b>	<b>Celkem:</b> <b>5900 m</b>

<b>Pondělí</b>	
<b>I. fáze</b>	<b>II. fáze</b>
600R, 20 x <b>25</b> K,Z,P,D i 30''-35''	600R, 20 x <b>25</b> K,Z,P,D i 30''
4 x (4 x 75Tc + <b>25</b> ) D,Z,P,K, Pz á 30'' 400NHL	4 x 200NVL ( <b>25</b> +25~+ <b>50</b> +50~+ <b>25</b> +25~) á 20''
3 x ( <b>25-50-75-100-75-50-25</b> )	<b>800</b> K + 7 x <b>100</b> M/Z <b>600</b> K + 5 x <b>100</b> Z/P <b>400</b> K + 3 x <b>100</b> P/K <b>200</b> K + 1 x <b>100</b> Pz
2 x 300 ~	200~
<b>Celkem: 5400 m</b>	<b>Celkem: 5900 m</b>

<b>Úterý</b>	
<b>I. fáze</b>	<b>II. fáze</b>
600R, 20 x 50 KH 5-7 i 1'	400R, 20 x 50 KH 5-7 i 1'
4 x (4 x 75Tc + <b>25</b> ) D,Z,P,K, Pz á 30'' 400NV1	4 x (500TC + 4 x 50) D,K,P,K
12 x <b>150</b> KH/Z/KH i 2'40''	
400~	
<b>Celkem: 5900 m</b>	<b>Celkem: 4200 m</b>

<b>Středa</b>	
<b>I. fáze</b>	<b>II. fáze</b>
600R, 12 x 25KH i 30''	600R, 12 x 25KH i 30''
8 x <b>100</b> DPI v1 i 2'	8 x 75 (50Tc + <b>25</b> ) D,Z,P,K 400NV1
10 x <b>150</b> L. M, Z, P S. Z, P, K	5 x <b>100</b> K + 5 x <b>200</b> (150Z+50P) + 200 ~
<b>800KRH5-7</b>	5 x <b>100</b> K + 5 x <b>200</b> (150P+50K) + 200 ~
8 x 100 D,Z,P,K ( <b>10</b> /20~) <b>800KRH5-7</b>	200 ~
400 ~	
<b>Celkem: 6000 m</b>	<b>Celkem: 5600 m</b>

<b><i>Čtvrtok</i></b>	
<b>I. fáze</b>	<b>II. fáze</b>
600R, 12 x 25Z i 30'' 10 x <b>50</b> NVL á 10'' <b>800</b> KRH5 + 2 x <b>400</b> Pz <b>600</b> KRH5-7 + 2 x <b>300</b> Pz <b>400</b> KH5 + 2 x <b>200</b> Pz <b>200</b> KH7 + 2 x <b>100</b> Pz 400~	600R, 12 x 25Z i 30'' 10 x 50 Hyp. pod H <sub>2</sub> O i 1' 8 x <b>250</b> PZ Mpyr i 4' 400Zsoup. <b>200</b> M + <b>100</b> Pz + 6 x <b>50</b> M/Z i 1' <b>200</b> Z + <b>100</b> Pz + 6 x <b>50</b> Z/P i 1'' <b>200</b> P + <b>100</b> Pz + 6 x <b>50</b> P/K i 1' <b>200</b> K + <b>100</b> Pz + 6 x <b>50</b> M/Z, Z/P, P/K i 1' 400ZsPl ~
<b>Celkem: 5800 m</b>	<b>Celkem: 5600 m</b>

<b><i>Pátek</i></b>	
<b>I. fáze</b>	<b>II. fáze</b>
600R, 8 x 50 KH 5-7 i 1' 8 x 50 VL <b>Obr!</b> 4 x ( <b>100</b> – <b>200</b> – <b>300</b> – <b>400</b> )      1. Pz 2. K 3. D,Z,P,K 4. Zpl 200 ~	Odjezd domů!!!!
<b>Celkem: 5600 m</b>	<b>Celkem: m</b>

## **Celkem za týden**

**Metrů : 67 000**

**Hodin : 23**

**Fází : 12**

**Hodin SP : 6,5**

**Fází SP : 8**