

## 2013 Turnus 1 - Poobedne Treningy

### 6.8. Utorok

300Rozpl (100K-50Z-100K-50P)

8x50 (po 25) Z nohy / K suhra

200-150-100-50 Z/K (po 25m)

50-100-150-200 P/K (po 25m)

8 x 50 M 1x L/P po 3 zaberach, 1 x M nohy vlnenie na chrbte ruky pripazene

4 x 100PPpl

12x25 (K,Z,K,P) x 4 + 100Z nohy

8 x 25 1XM, 1xZ sup

100vypl

**3.0/90min**

### 7.8. Streda

Rozpl 500 (75K/25K nohy striedat na boku)

11x50 5 x 25 vysoky laket / 25suhra

4 x 25 doraz na dotlacanie zaberu / suhra

3 x 25 8kopov / 3 zabery tc / suhra

1 x suhra dychat na threti zaber

3x100 (25 past/75 suhra) – 2x100 (50 dobiehacka/50 suhra) – 1x100 (15m polo kraul / 75 suhra)

16 x 25 pekne vyplavanie / suhra (po 4)

2xK, 1xZ, 1xP

1xK, 2xZ, 1xP

1xK, 1xZ, 2xP

MZPK

100Zupaz

4x25 15m so startom sprint bez dychu / 10 volne

200volne

**2.5km/90min**

### 8.8. Stvrtok

Rozpl: 200vyber + 2 x 100K nohy na boku, Z nohy + 200PP

2 x [ 4x75 1.seria K (25sculling /25 suchacka / 25 suhra)

2.seria Z (25nohy/ 25 2L+2P+4suhra / 25 suhra)

100 1.seria Z supaz, 2. seria P 1zaber+2 kopy nohy

4x25 1.seria K na kazdu 25tku o zaber menej

2. seria Z 4-5-6-7 kopov pod vodou / suhra doplavat ]

200Z nohy pl – 2 x 100nohy Lbok / Pbok a 12 kopov – 4 x 50 M 2x na chrbte, 2 na bruchu

12x 25 15m rychlo / 10 lahko PP

200 vypl

**2.7km/90**

**9.8. Piatok**

Rozpl 200K – 200PP – 200 Z/P (a 50)

4x 100Pnohy (25 predpaz, 25 pri patach, 25 na chrbte, 25 predpazene )

4x 150 ZPK, PKZ, ZPK

8x50P 2 x 1 zaber+2 kopy

2 x 2 zabery pod vodou / 2 zabery na vode

2 x 2ruky + 1 kop nohy

2 x suhra

4 x 50 s stratum 25rychlo/25 volne

8 x 12.5 sirky

**2.4km/90min**

**10.8. Sobota**

Rozpl 500m K/Z/K/P/K (100)

16x25 (po 4) M, Z, P, K 1 x tc, 3 x suhra

4x75 MZP, ZPK

4x50 co najdlhsie vypl pod vodou nohy MZPK

4x25 M vyvlnit a doplavat suhra

200K dychat na 3 zaber

2x100 Z 3 zabery /6 medzi kopov, P 2zabery pod vodou / 3 na vode

2 x 50 (25 M / 25 Z supaz s P nohami

4x25m stafety MZPK

**2.2km / 90min**