

2013 T2 – Poobedne Treningy

12.8. NEDELA

600 Rozpl (100K/50Z + 100K/50P) x 2

8x 50 Z nohy / K suhra (25m)

2 x [200-150-100-50] Z/K a P/K (25m)

3 x 200 pl K, Z/P, M/K (prva 25m pod vodou vyvlnit)

16x 25 2 x nohy, 1 x tc, 1 x suhra MZPK (a 4)

4x 75 M L/P/suhra, 2L/2P/2suhra 3L/3P/3suhra

Z 3 zabery/ 8kopov

P 3 na vode / 2 pod vodou zabery

K dychame na 5 zaberov

200volne

3.5/90min

13.8. PONDELOK

300 Rozpl vyber + 6x50 M/Z, Z/P, P/K + 3 x 100nohy

6 x 100 25 dychat do L, 25 dychat do Prava, sledovat nadych! (jedno oko pod vodou!, oko nad vodou zavriet!)

4x100 Kpac + 3 x 100 K/Z pac – 2 x 100 K/P pac (a 50)

100volne

12 x 50 K 12.5 vyvlnit, 12.5 sprint doplavat / 25 Z supaz

5 x 100 Nohy pl – zamerat sa : do obratky 5m zrychlit suhrou a po obratke vyvlnit !!

12x 25 6 x 12.5sprint alebo vyvlnit / 12.5 volne

6 x striadat dychanie na 5 a 7 zaberov, plavat dlhy technicky zaber

100vypl

4.0 / 90min

14.8. UTOROK

200 K + 100PP + 200Z + 100PP

8x 75 Z neparne: 25Lr/25Pr/6kopov/3 zabery

Parne: 25n/25 suhra lahko/25 suhra vystupnovat

10 x 50 4xK dych 5 – 3 x Z 9 6kopov vyvl – 2 x P 2zabery pod vodou – 1xM vyvlnit

100volne

4 x [2 x 50 K (25 suchcka/25 suhra) + 2 x 25 Z nohy]

6 x 100 PP, Z, PP, P, PP, K
8 x 25 1 x sedaci Z (12.5sprint / 12.5 dopl suhra)
1 x 15m sprint / 10 dlhy zaber
200vypl

4.0 km/90

15.8. STREDA

400rozpl vyber + 6x50, Z, P, K suhra + nohy

3 x [25M – 50 Z – 75P – 100K] nohy, pac, pac+pl
50vypl

6 x 75 K (dychat 25 do Lava / 25 dychat do Prava / 25 na 3 zabery)
150 Z nohy technicky
6 x 50 P (1 x 1zaber/2kopy, 1 x 2 zabery pod vodou/2 na vode)
100P nohy technicky
6 x 25 M (4kopy na hladine + 4 zabery striedat)
50 M nohy na chrbte (hore ruky, pripaz ruky po 25)

4 x 150 (100K suhra + 50 M, Z, P, K nohy)

16 x 25 (po 4)

1. K - striedat K s 1 nadychom a Z supaz
2. P – 3 zabery vyplavacie pod vodou doplavat dlhy zaber
3. Z – vyvlnit 15m doplavat dlhy zaber
4. M – vyvlnit 15m doplavat dlhy zaber

100volne

3.8/90min

16.8. STVRTOK

500 K,Z,K,P,K po 100

5 x 500m set – kazda draha vymysli jedene 500m set

100volne

Stafety?

3.1/90min

