



# PLAVECKÝ KEMP MARTINY MORAVCOVÉJ



## TURNUS 1 – Poobedné Tréningy

### Útorok 29.7.2014

Cca 2.7km rozplavaci tréning

### Streda 30.7.2014

Rozp. 500m (75 suhra / 25Kn na boku)

10x50 (25 tc / 25 suhra) 4x vysoký laket, 3xdoraz na dotlac, 2x 8/3cvicenie, 1 aktiv brus.svaly

3x100 Kpl (25past/75suhra) – 2x100Kpl (50dobiehacka / 50suhra) – 100 Kpl (8/3)

16 x 25 (po 4) K (dychat na 3), P, Z, Mtc

100 Z sup (Skupina B)

Skupina A

4x25 (15rych/10lahko) K bez dychu + 200 vyplavat

### 2.1km B / 2.4km A

### Štvrtok 31.7.2014

Rozpl. 200vyber – 100Zn – 100PP

2 x [ 4x75 I. K (50tc /25s) II.Z (50tc /25s) + 2x100 nohy (50 K na boku / 50Znak)

8x50Zpl 4-5-6-7 kopov vyvlmit ryhlo / suhra dl zaber

4 az 8 x 25 Z ( 1x rychlo, 1x ts)

100 az 200volne

### 2.0km B / 2.2km A

## **Piatok 1.8.2014**

Rozpl.500 (po 100) KZKPK

4x100Pnohy (25v predpaz./25 zapaz/25na chrbte/25 v predpaz)

8x50P (po2) tc -> 1+2kopy, 2pod vodou/2na vode, 1zaber/3kopy, cela suhra

4 az 5 x 100 P,Z,P,K,P

4 az 8 x 50 (25 rychlo aj s obratkou a vypl po nej, doplavat volne)

200Zsup s P kopom (B 100m)

**1.9km B / 2.4km A**

## **Sobota 2.8.2014**

400PP pyramida (25-50-75-100-75-50-25)

16 x 25 (po 4) MZPK 1xtc, 1xs

4x75 MZP, ZPK

4x50 doraz na vyvlnenie MZPK

4x25 M suhra

2x200K snorchel

2x100K snorchel , P snorchel

2x50 (25tc L/P/S + 25m vlnenie) snorchel

100vypl

**2.0km B / 2.2km A**

## **Nedela 3.8.2014**

Rozplavanie

STAFETY