

## 2013 TURNUS 3 – Poobedne Treningy

### 17.8.SOBOTA

Rozpl 500K/Z/K/P/K – 4 x 100nohy Z/M na chrbte – 6 x 50 Z/P (a 25) – 200 K/Z/K/Mtc – 100PP

10x50 (3xK/2xZ/3xK/2xP)

4x200 pl+snorkel (50n / 150 suhra) K

6 x 100nohy pl (12.5 vyvlnit kazdu 25tku) K, Z,P (a 2)

100volne – cikpauza

16 x 25 30" K na 7, Z volne, K na 9, Z volne (a 4)

Z pod vodou vyvlnit/sprint, K volne (a 4)

P 2 zabery pod vodou dopl 1+2 (a4)

M vyvlnit doplavat Motyl, Z sup (a 4)

100 vypl

**4.0/90min**

### 18.8. NEDELA

2 x [ 300 – 200 – 100 ]1.seria K – K/Z – PP 2.seria K – Kn – Ktc so snorkel

2 x [ 4 x100 /1:30/ Kpac 2 seria K/Z

4 x 75 nohy 1 seria: Lbok/Pbok/8-3-8 2 seria: Z vyvlnit po kazdej 25tke

4 x 50 1 seria: 25K bez dychu/25 volne 2 seria: P 3 zabery pod vodou/25 volne

100 volne ]

100volne / cikapuz

4 x [ 25 nohy svizne / 25 suhra svizne / 100 dlhy zaber] so snorkle

1 x K, 1 x P alebo M, 1 x K, 1 x P alebo M

8 x 25 4 x K a 4 x II. Sposob 1xvystupnovat, 1x 15m sprint/volne, 1 x bez dychu, 1 x volne

200vypl

**4.2km/90min**

## **19.8. PONDELOK**

400vyber + 3 x 200 PP n, tc, s

16 x 25 8xK, 8xZ (1x 25rychlo, 1 x 15rychlo, 1 x 25max, 1 x tc)

300-200-100 Kpac + snorkle

12 x 50 1 x rychlo /1;15/ 1 x volne /1:00/ 6 xK, 6 x sposob

300 K – 200M – 100K nohy + snorkle (po 25m nohy pl + suhra)

8 x 75 Z 4 x ( 1. 15m vyvlnit + 10 svizne / 50 dlhy zaber 2. 50 dlhy zaber/25 vystupnovat do max)

1 do 4 vystupnovat (kazdu 75tku rychlejsie)

200 volne

**4.1km/90min**

## **20.8. UTOROK**

4 x 150 K, K/Z/K, K/P/K, K/Mtc/K

400 K pac snorkle – 300 K snorkle – 200 K nohy snorkle/ suhra (a 25m) – 100 K

8 x 50 P /1:00/ 1 x (25: 1+2/25 suhra) 1 x (25: 3 pod vodou +2 nad vodou/ 25 suhra)

100 volne cikpauza

4 x 100 PP – 3 x 100PP obratena – 2 x 100PP – 1x 100PP obratena /1:50/

16 x 25 M pl (8 x so snorkle / 8 x bez) -> 1 x nohy / 1 x suhra

2x ( 100 – 75 – 50 – 25) 1 x K dychat na 3, na 5, na 7, na 9

K – Z – P – M s dorazom na obratky (nedychat do a po obratke vyvlnit)

200 vyplavat

**4.1km/90min**

## **21.8. STREDA**

Rozpl: 400vyber – 8 x 50 vystup 1-4 a 5-8 – 8 x 25 1x rychle tempo , 1 x volne

VLASTNA KREACIA podla drah na 500m kazdy set -> 5 x 500m

STAFETY

**3.6km/90min**