



# PLAVECKÝ KEMP MARTINY MORAVCOVÉJ



## TURNUS 2 – Poobedné Tréningy

### Nedeľa 3.8.2014

300m rozpl (100K-50Z-100K-50P)

8x50 25Zn/25K

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

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

8x50 M L/P po 3 zaberoch, 1x Mn na chrbte

4 x [ 100PPpl + 100PPpl obratena]

16x25 K,Z,K,P po 4

4 x [ 100K + 50Kn] snorchel

200vypl

**3.8km/90min**

### Pondelok 4.8.2014

Rozpl 300vyber + 3x 100 Kn snorchel

8x50 (1x25 dychat do L a 25 dychat do P)

6x 100 (25nohy s prevalovanim/ 50suhra / 25 nohy rychlo) snorchel K

4x100Kpac – 3x100Zpac – 2x100Ppac – 100volne

12x50 K snorchel (25nohy svizne /25 suhra zachovat svizne nohy)

8x75 1xK dychat na 5.zaber, 1x Z

8x25 sprinty 1xvyvlnit + volne, 1xvyvlnit+4zabery ryc+volne, 1xvyvlnit +6rych. Zabery+volne, 1xvyvlnit+6rych.zaber +volne)

200vypl

**4.2km / 90min**

## Útorok 5.8.2014

300-200-100 K –Z/P – PP

4 x [100 – 75 – 50 – 25] 2x K pac+snorchel a 2xsnorchel

2x [4x100Zn (6kopov +1 zaber) , PP + 6 x 50 Z, P (25rych/25lahko, 25lahko/25rychlo]

16x25pl 1xn pod vodou, 1x Zsup a K (8xZ) a (8xK)

4x75 MZP, ZPK, PKM, KMZ

16x25pl 1xn pod vodou, 1x P a Mtc (8xP) a (8xMtc)

100vypl

**4.2km/90min**

## Streda 6.8.2014

Rozp. 200K – 100PPn – 200Z – 100PPtc

4 x [100Pn so snorchlom + 50P so snorchlom

100Knohy so snorchlom + 50K so snorchlom ]

12x25 K ( ½ sculling lahko / ½ sprint)

6 x [25 rychlo i=10' + 100tempo i=10' + 25 sprint] 2 x Kpac, 2 Zpac, 2xP

12x25 (6xZ a 6xP) ( ½ sculling lahko / ½ sprint)

8 x [25 vyvlnit i=10' + 50 suhra]pl Mts, Z, P, K (po 2)

12x25 M sprint 15m/volne L+P doplavat

100vypl

**4.3km/90min**

## Štvrtok 7.8.2014

Rozpl. 1200m

**4 x 600m vlastny trening**

**4.2km/90min**

**Piatok 8.8.2014**

Rozpl.1200m

STAFETY