



PLAVECKÝ KEMP MARTINY MORAVCOVÉJ



TURNUS 2 – Poobedné Tréningy

Sobota 16.8.2014 (Spoločný tréning)

500 rozpl (a100m) K/Z/K/P/K

4x100nohy Z/M na chrbte + 6x50P Z/P (a25) + 8x25 PP (a2) + 100PP

10x50 3xK(dychat na 3), 2XZ, 3xK(dych na 5)/2xP

6x150 K pac+snorkle (50n+100s)

100volne

6x100nohy pl K,Z,M (vyvlnit vzdy 15m)

16x25 K na 1 nadych, Z, P (2 pod vodou+1 nadychovy), Z lahko

6x50 Mnohy / Mtc (po 25)

200volne

4.5km /100min

Nedeľa 17.8.2014 (A a B skupiny)

2x [300-200-100] 1.seria K/PP/Z 2.seria: Ksnorkel = Ksuhra / K (25nohy/25suhra) / 8+3cvicenie

2 x [2x200 Kpac /2:50A/ 3:00 B/ + 2x100 K/Z (po50m), /1:40/ +2x50 (25n pod vodou /25s) /1:10/]

2.seria: Ksuhra , Z/P /1:45 a 1:55/ + to iste

4 x [5sec zadržat dych + 25 sprint bez dychu + 75volne Z /2:00 a 2:10/]

6 x 100 (50nohy svizne + 50suhra zachovat nohy) Kpl a snorkel /1:35 a 1:40/

A skupina : 2 x 150 K (50 dychat do L/50dychat do P/50 dychat na 3), 100Z/50P(2+1)

100volne

A 4.0km/ B 3.7km / 75min

Pondelok 18.8.2014 (SPOLOČNÝ)

R:200K – 100PP – 200Z – 100PP

8x75 Z Neparne: 25 nohy bok / 25 8+3 / 25suhra

Parne: 25 supaz / 25 lahko / 25 vystupnovat

12 x 50 snorchel (po 4) MZPK (25nohy / 25 s)

8x 75 Kpac tempo dyhat kazdych 5

24x 25 = 16xnohy (15m pod vodou /10doplavat) MZPK

8 x 25 Neparne: (12.5polo kraul/volne dopl) Parne: (12.5 sedavy znak/ volne)

12 x 50 1 rychlo + 1 volne, 2rychlo + 2 volne, 3rychlo + 3 volne (volne = znak)

6x100pl (po 2) 25n/75s - 50n/50s – 100nohy

100volne

4.3km / 90min

Útorok 19.8.2014 (Skupina A + B)

400R (50K/25Z/25P)

4 x100 P nohy (25 na chrbte / 25 (4zab pod vodou / 1 nadychovy) / 50vyber)

300 – 200 – 100 K snorchel

8 x 50 P (3+1), 1 x suhra, 1 x(3+1), 1 x suhra

300 – 200 – 100 Kpac

16 x 25pl 1xM s K nohami, 1xP s delf kopom

300 – 200 – 100 Zpl

4x (75P svizne tempo / 25 vyber lahko)

3.8km/75min

Streda 20.8.2014

Rozp.600m (100K + 50 MZPK)

4X600 M, Z, P, K vlastna tvorba trening

4x50vypl

3.2km/75min

Štvrtok 21.8.2014

Rozp. 600m

STAFETY

60min