

Diaľkoplavecký kemp – tréningy 50 m bazén

Pondelok:

400 výber 200 PP n 200 PP p 200 PP tc

3 x 1000 => 1. 400 K 200 PP 400 K

2. 300 K 200 PP

3. 300 K 200 PP pl

10 x 50 25 Tc 25 K rýchlo

100 n 100 v **4,7**

Utorok:

300 vyber 200 PP n 200 PP p 300 PP Tc

4 x 50 D n brucho/chrbát

600 K 1 ruka/K 600 K šnorch. 1 ruka/K

4 x 50 D n na boku

600 K pac 25 1 ruka 75 K

600 K pl 25 1 ruka 75 K

12 x 50 25 rýchlo 25 voľne dvojice

200 n 100 v **4,7**

Streda:

5 x 200 výb. , n, p, Tc, vyb

4 x 50 pl. Dn pod vodou/D

8 x 100 K 4. 25ka Z

300 PP tc

8 x 100 K pl 4. 25ka D

300 PP n

8 x 100 pac K 4. 25ka Z sup

4 x 50 25 rýchlo 25 voľne skupina

100 v **4,5**

Štvrtok:

400 vyb 3 x 200 PP n, p, Tc

4 x 50 25 rýchlo 25 v K

2 x 400 neg. K, K pac

8 z 50 Tc PP 25 1ruka 25 2ruka

2 x 400 neg K pl, K pl pac

8 x 50 PP n pl 25 rýchlo 25 v

4 x 25 start 2 K 2 sp

100n 200 v **4,0**

Piatok:

400 vyb 400 PP n 400 PP p 400 PP Tc

8 x 50 25 rychlo 25 v 1K 1D pl

16 x 50 tempo/ 10"

4 x 100 Tc DZPK

2 x 25 start + 25 volne K, sp

200 n 400 v

3,9