

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### Sportovní disciplína: dálkové plavání

- Pohlaví: muž
- Věk: 36
- Hmotnost: 78 kg
- Výška: 182 cm
- Tělesný tuk: 10 %
- Omezení: plavecké rameno
- Roky ve specifickém tréninku: 17 let
- Fáze tréninkového cyklu: specifické přípravné období

|         | <b>Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)</b>  |   |
|---------|--|---|
|         | <b>dopoledne</b>   | <b>odpoledne</b>  |
| Pondělí | <b>6-8 plavání (6,5km)</b><br><br>500R,30x 50lehce,16X25 D bok,30x 50<br>DZ,ZP,PK,16x25D,30x50lehce<br><br><b>8-9 posilování</b>                       | <b>15-17 plavání (7,5 km)</b><br><br>2K,2N,2PZ,2K,2N,<br>12x25PZ,800D,6x(1PZ,50NH,1K,25S),800<br>N,8x(200+50) |
| Úterý   | <b>6-7:30 plavání (4km)</b><br><br>6x(100PZ,1K),20x25PZ,2x(3x200K),200V,2X(3<br>x100K),100V<br><br><b>8-9 posilování</b>                               | <b>15-16:30 plavání (4,2 km)</b><br><br>400R,30x50rychle,10x50TC,10x100HS1,45<br>“min.20x50DTC,20x50Z,5x200N  |
| Středa  | <b>6-7:30 plavání (4,2 km)</b><br><br>800R,16x25NHS,6x50HS,200V,6x50HS,200V,6<br>x50Z,200V,6X50HS,16x25N,800K<br><br><b>8-9 posilování</b>             | <b>15-16 plavání (3,0km)</b><br><br>3000m vyplavání, volné  |
| Čtvrtek | <b>6-8 plavání (4,8 km)</b><br><br>300K,300PZ, 8x100z 1:45<br>2x8x1001:30<br>400v, 8x100K 1:20, 600V   | <b>15-17 plavání (5 km)</b><br><br>600R,10X50Z50“,4x(4x200)+200v,   |
| Pátek   | <b>6-7:30 plavání (4 km)</b><br><br>200N,200Z,200K,<br>4x(50 a‘ 45s+100 a‘ 1:30,1:50 2:15)+200V<br>400PZTC,1000K na záběr<br><br><b>8-9 posilování</b> | <b>15-17 plavání (5km)</b><br><br>500K,500Z,<br>1-2-3-2-1 K,Z<br>5x250NHS svižně,2(x10x50)K a‘45“             |
| Sobota  | <b>8-9 plavání (3,6 km)</b><br><br>500R,16x50K 50“,16x50Z 50“,16x50K50“,700Z   | <b>14-15 plavání (2 km vyplavání)</b>   |
| Neděle  | <b>ZÁVOD (8-18h) - 57 km</b>   |   |