

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

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