## TRÉNINK 1: VYTRVALOST (1400m-1500 m)

- 200 m: rozplavání, libovolný způsob
- 1×400 m: volný způsob, 45 s pauza (zaznamenejte si čas)
- 1×300 m: volný způsob, 30 s pauza (rychlejší tempo než na 400 m)
- 1×200 m: volný způsob, 20 s pauza (rychlejší tempo než na 300 m)
- 1×100 m: volný způsob – co nejrychleji
- 100-200 m: vyplavání, jakýkoli způsob
- Protažení

## TRÉNINK 2: TECHNIKA (cca 1000 m)

- 200 m: rozplavání – VZ stabilním tempem
- 4×25 m: VZ nohy s deskou (střídání VZ/znak každých 6 kopů), 15 s. pauza
- 4×50 m: VZ s piškotem, změna dechového rytmu (3/5/3/7), 20 s. pauza
- 4×25 m: Plavání se šnorchlem, aerodyn. poloha, kontroluj kop nohou, 15 s. pauza
- 4×75 m: VZ: 25 m vysoký loket, 25 m pěst, 25 m s jedna ruka (střídání po 3 záběrech), 15 s. pauza
- 4×25 m: VZ s packami, 15 s. pauza
- 100-200 m: vyplavání
- Protažení

## TRÉNINK 3: RYCHLOST (cca 1300 m)

- 1×300 m: 25 m sculling, 50 m technické cvičení VZ a 75 m VZ rychle
- 4×50 m: 25 m VZ bez dýchání, 25 m libovolný způsob, 20 s. pauza
- 4×25 m: Silově VZ s deskou, 20 s. pauza
- 100 m: VZ s piškotem
- 4×15 m: VZ s maximální frekvencí záběrů, volné tempo, pauza 15 s.
- 100 m: VZ s piškotem
- 8×25 m: rychlé tempo, libovolný způsob, pauza 20 s.
- 100 m: VZ s piškotem
- 100-200 m: vyplavání, jakýkoliv způsob
- Protažení