

ÚVOD

Materiál, který předkládáme plaveckým trenérům v ČSR, obsahuje nové příklady tréninku většinou pro mladé plavce. Skladba se podstatně liší od poslední vydané publikace plzeňských autorů. Je na trenérech, aby se sami hledali cestu k úspěchům. Tato publikace je rozsáhlým zásobníkem tréninků, které by se neměly užívat automaticky bez zvážení všech potřebných detailů. Některé příklady lze používat i částečně, zvláště v kombinacích s osvědčenými tréninky. Trénink je třeba stále modernizovat, zlepšovat, ale na základě poznatků fyziologie. Kdyby naši trenéři znali základy fyziologie plaveckých výkonů, předkládali bychom jim tento materiál mnohem klidněji. Takto můžeme jen apelovat na všechny "uživatele", aby stále studovali účinnost svých tréninků na svěřence, jinak by se mohli dopracovat tam kam nechtějí.

Materiál zpracoval plzeňský pracovník a trenér Václav Čelakovský, dřívější motýlkář, který mimo zaměstnání vystudoval fakultu tělesné výchovy v Praze, udělal si státnici z němčiny a angličtiny, vedl přípravky Pedagogu, dále pracoval ve sportovních třídách v Plzni a potom ve středisku vrcholového sportu. Na školeních často přednáší o suché přípravě plavce. Když jsem jej trénoval, házel granátem přes 90 m, 3 km běžel za 9 minut; tedy na plavce výkony pozoruhodné.

Nepřehlédněte tréninky s omezeným dýcháním. Nepřehlédněte poznámku - hypoxicky. Plavání pod vodou je škodlivé pro normální populaci, trénovaný závodník by měl zvyšovat svoje schopnosti - pracovat za různých režimů. Publikace má oživit již zaběhnuté plavecké tréninky a pomoci zejména těm trenérům, kteří nemají velký styk s jinými plaveckými centry. Asi v tom smyslu, jako když jsme před časem s Václavem Čelakovským vydali /ve formě metodického dopisu ČÚV ČSTV/ "Kolo štěstí", které je mezi plavci velmi oblíbené pro svoji emocionálnost. Emoce, to je to, co v našem tréninku chybí nebo je jich málo. Nechtějte 182 rozdílných tréninkových námětů pomůže oživit naše plavání.

Přípravné období - příklad pro 12leté chlapce kroulaře, motýl-
káře

- 20 x 24 delfín intezívně /start 45 s./
první 25 m - důraz na pravou paži, záběr nohou na začátku a konci
druhá 25 m - důraz na levou paži, záběr nohou na začátku a konci
třetí 25 m - levou, pravou, celý způsob a splývat
čtvrtá 25 m - celý způsob, nádech každý třetí záběr
- 15 x 200 se zkracováním intervalu odpočinku, 3 série po 5
3:20, 3:10, 3:00, 2:50
3:00, 2:50, 2:40, 2:30
2:40, 2:30, 2:20, 2:10

Příklad tréninku nováčků ve skupině 8 - 12 let

pro krátké tratě

800 volně

6 x 125 m kroul, poslední bazén nohy bez desky /interval
15 s./

50 m volně

10 x 50 m paže bez pacek /odpoč. 15 s./

volně 100 m kroul

hlavní způsob 10 x 75 m, start každé 2^o

středně 150 m kroul nebo jiný způsob - celkem 3100 metrů

Přípravné období - příklad pro děti 12leté

rozplavání 400 m kroul

400 m nohy polohově

400 m paže s packami

3 x 100 m motýlek start 2:15 zkracovaně /časy/

3 x 100 m znak zkracovaně

3 x 100 m prsa zkracovaně

3 x 100 m kroul zkracovaně

10 - 12 x 50 m kroulové nohy po 1:10 - 1:00

Každou třetí naplno.

4 x 100 m s důrazem /start 2:20 - 2:50/

8 x 100 m kraul + 25 m sprint /start každých 3:20/
sprint výběrově
vyplavání 5 minut, na závěr potřese trenér závodníkovi rukou

Přípravné období - příklad tréninku 12letých polohovkářů

16 x 100 m stále dokola polohově s malým intervalem
na příklad: 1. 100 pz

2. 50 d, 25 p, 25 k
3. 75 d, 25 k
4. 100 d
5. 100 pz
6. 25 d, 50 p, 25 k
7. 25 d, 75 p
8. 100 z
9. atd.

Přípravné období - příklad tréninku 11letého motýlkáře

rozplavání: 8 x 125 start 2:50 - 75 k a 50 n
20 x 25 delfín, odpočinek na bazén od 10. střídat
levá paže, pravá paže, celý způsob
1 x 200 "náhlý úder"
16 x 25 motýlek 5 a 10 odpočinek
1 x 300 "náhlý úder"
12 x 25 motýlek 5 a 10" odpočinek, pracovat na ce-
lém způsobu
1 x 400 "náhlý úder"
500 z a prsa

Přípravné období
Polohovkáři

Junioři a senioři

Rozplavání: 15 x 100 PZ v 1:50
15 x 100 PZ - cvičení 2x pravou paží
2x levou paží
2x celý způsob

v 2:00

15 x 100 PZ sestupně 1 - 5, důraz na obrátky
2 x 500 - plavat v tričku s luhými rukávy, s o-
mezeným dýcháním
50 - 100 - 150 - 200 - motýl - kraul
:55 1:20 2:20 2:50 pro M/K nebo M
:50 1:20 2:10 2:40 - pro K

10 x 25 cvičení - polohově:

motýl - levá paže, pravá paže, celý způsob
znak - 2x
prsa - 2x
kraul - vysoká poloha hlavy - 3x

Přípravné období
Polohovkáři

Junioři

400 rozplavání, nohy 4 x 200 v 5:00 /prvá stovka znak a druhá
stovka prsa/
20 x 100 v 1:50 volný způsob - packy
plav 4 x 50 M v 0:55, pak 200 PZ za 2:50
plav 4 x 50 M v 0:55, pak 200 Z za 2:50
plav 4 x 50 M v 0:55, pak 200 P za 3:20
plav 4 x 50 M v 0:55, pak 200 K za 2:50
plav 4 x 50 M v 0:55, pak 200 PZ
200 volně
4 x 25 obcházeně

Přípravné období
Polohovkáři a středotřaři

Junioři

Uvolňovací a protahovací cviky : 10 minut
Rozplavání 1 x 500 - v 8:00

5 x 100 v 1:40
plav 400 - 300 - 200 - 100 za 1:20 100 m omezené dýchání po
3/5/7/9 záběrech

nohy 1 x 400 v 9:00
4 X 100 v 2:00
8 x 50 v 0:55 /svůj způsob/
plav 1 x 800 kraul v 12:00
2 x 400 PZ v 6:00
4 x 200 kraul v 3:00
8 X 100 PZ v 1:40
200 m vyplavat

Přípravné období
vytrvalci

Junioři a senioři

rozplavání 15 x 100 PZ za 1:50
15 x 100 PZ - cvičení 2x pravou paží
v 2:00 2x levou paží
2x celý způsob
15 x 100 PZ, sestupně 1 - 5, důraz na obrátky
2 x 500 se zátěží /táhni za sebou dalšího plavce
nebo plav v tričku s dlouhým
rukávem a s omezeným dýcháním/
3 x 1000 - v 19:00
10 x 100 v 1:15, 1:20, 1:25 - dle vyspělosti plav-
ců

středotřaťáři

Senioři

400/200 znak, prsa/
plav 6 x 75 v 1:30
nohy 8 x 100 4 v 2:00, 4 v 1:50
paže 5 x 200 s nadlehčením nohou ve 2:50
omezené dýchání - 5 nádechů na 50 M
plav 6 x 500 /500 kraul, 500 smíšeně - 100 K
200 PZ
100 K
100 dle chuti
lokomotiva 500 m /možno měnit způsoby/

plav 20 x 100 kraul - sestupně po 5 /každá série v 1:25
- 1:20 - 1:15 - 1:10/

Středotřaťáři

Senioři

400 rozplavání, 200 nohy, 200 paže
10 x 100 kraul v 1:50 - liché stovky začni
pomalu a zrychluj /1 - 19/
sudé stovky začni zvolna a zrychluj
/2 až 20/
400, 300, 200, 100 nohy odpočinek 1:00 způsob
si zvol sám
4 x 200 odpočinek 0:30 - 50 nohy, 50 pravá
paže, 50 levá paže, 50 celý způsob
- všechny způsoby
800 paže /nohy nadlehčené/, 50 volně, rychle
350 - způsob dle vlastního výběru
4 x 25 v 0:20 - kraul

Přípravné období
Polohovkáři

Senioři

2 x 50 M, 150 kraul ve 3:20 pozn. počet opakování
2 x 50 M, 50 Z, 100 kraul - ve 4:00 podle vyspělosti
2 x 50 M, 50 Z, 50 P, 50 K - ve 4:00 plavců

Přípravné období

Junioři

Vytrvalci

rozplavání 500, 1650 kraul
300 nohy
16 x 100 - odpočinek 0:10
300 volně
33 x 50 v 0:55 - závodní tempo
300 volně
2 x /4 x 25/ - odpočinek 0:15

Přípravné období
Vytrvalci

Senioři

25 - 30 minut upevňovací a protahovací cviky
 20 x 50 - způsob dle vlastní volby v 1:00, střídavě lehce - rychle
 nohy 4 x 250 - 80% úsilí
 4 x 800 - 2. polovina trati rychleji a sestupně
 400 volně
 8 x 10 sprinty

Vytrvalci Senioři

rozplavání, 400 zp - 300 paže - 200 nohy - 100
 9 x 50 v 0:55, sestupně po 3 /1-3, 4-6, 7-9/
 plav 5 x 550 v 8:00 /sestupně každou sérii/
 4 x 550 v 7:45
 3 x 550 v 7:30
 nohy - 18 x 25 v 0:40 sprinty
 paže - 5 x 75 v 1:20
 plav 5 x 100 v 1:30 1:00 odpočinek
 5 x 100 v 1:25 1:00 odpočinek
 1 x 500 v 8:00 1:00 odpočinek
 5 x 100 v 1:30

Přípravné období Junioři a senioři

Vytrvalci

2700 přerušovaně - např. 500 kraul, 400 PZ s odpočinkem 0:55 mezi kraulem a PZ
 prvních 800 - maxim. 0:30 horší než nejlepší čas
 druhých 900 - maxim. o 0:20 horší než nejlepší čas
 třetích 900 - maxim. o 0:10 horší než nejlepší čas
 400 PZ středně rychle

Přípravné období Junioři

Vytrvalci

2000 rozplavání, paže - nohy - celý způsob
 5 x 500 v 7:00 sestupně
 10 x 200 v 2:40 sestupně 1 - 5, 6 - 10
 400 znak - prsa /volně - ostře/
 9 x 100 /0.10 odpočinek, sestupně po 3/

4 x 50 závodním tempem

Přípravné období

Junioři a senioři

Vytrvalci

1 x 800 hypoxicky 3-5-7-9 nádechů na 50 m
 1 x 400 nohy na boku /1/2 delf., 1/2 kraul/
 10 x 50 nohy v 1:10 /1/2/ delf., 1/2 kraul/
 3 x 300 paže ve 5:00 - nádechy 5,7,9 na 50 m s nadlehčením nohou

2 x 500 v 8:00

2 x 300 v 4:30

2 x 200 v 3:00

2 x 100 v 1:30

200 paže

20 x 40 v 0:55

400 volně

celkem 7200 m

Přípravné období

Junioři

Vytrvalci

400 roplavání, 10 x 50 v 0:50 /1-5, 6-10/
 3 x 800 v 11:30 - sestupně 1 - 3
 400 nohy kraul - 200 na boku, 200 s vysokou polohou hlavy, paže na zádech
 8 x 100 s packami a nadlehčením nohou
 sestupně 1-4 v 1:40 /5-8, v 1:30/
 3 x 500 v 7:00, 6:45, 6:30 sestupně
 10 x 50 delfín v 0:55
 5 x 100 v 1:25
 10 x 50 v 0:45, sestupně 1-5, 6-10
 20 x 25 v 0:30 v rychlosti na 1500
 300 volně

Vytrvalci

Junioři

rozplavání, 6 x 200 K v 3:10 1. a 2. za 2:50

3. a 4. za 2:40

5. a 6. za 2:30

packy 3 x 800 kraul v 12:00 sestupně 1-3

nohy 4 x 250 vlastní volba zp. ve 5:45
 sestupně 5. padesátka v každé 250
 4 X 600 PZ - plav 3 x 200 PZ sestupně
 packy 10 x 50 K v 0:45
 12 x 100 znak v 1:50 sestupně po 4
 300 volně

Závodní období

Junioři a senioři

Vytrvalci

rozplavání 1000 K v 14:00
 10 x 100 K - sestupně 1-5 odpoč. 0:30
 rychleji 2. padesátku /6-10, odp.
 0:45/
 hlavní série 20 x 100 - sestupně 1-10 v 1:50
 volně 200 /nebo přestávka 2:00/
 - 11 - 20 v 1:40 v závodním
 tempu na 1650
 technika 1 x 200 - 4:00
 1 x 500 - 8:30
 nohy 5 x 200 - odpoč. 0:20 /s plout-
 vemi/
 vyplavat 1000

Závodní období

Junioři

Polohovkáři

400 kraul - 200 PZ - 200 technické cvičení
 12 x 50 v 1:05
 1. motýl - znak - opakuj 4x
 2. znak - prsa - opakuj 4x
 3. prsa - kraul - opakuj 4x
 1. motýl hypoxicky 3 tempa, znak 10 m pod vodou
 2. znak 10 m pod vodou, prsa 2 tempa pod vodou
 3. prsa 2 tempa pod vodou, kraul hypoxicky - nádechy po 5 tem-
 pech
 4 x /300 v 4:15, 3.6. padesátka motýlkem/
 150 prsa v 2:45
 200 znak v 2:10

250 PZ v 4:00, poslední padesátka vlastní výběr
 4 x 25 - 100% úsilí na 0:50
 50 volně
 4 x 50 kraul v 2:20
 2 x 100 v 1:40
 3 x 50 v 0:55
 400 volně

Přípravné období

Junioři

všechny specializace

5 x 200 kraul start 3:10
 nohy 100 motýl 2:50
 5 x 200 PZ 3:10
 paže 100 motýl 1:55
 5 x 200 výběr 3:20
 nohy 100 /prsa/ 2:10
 5 x 200 PZ 3:15
 paže znak 100 2:10
 5 x 200 kraul 3:10
 100 PZ rychle

Každý plave všechny série a snaží se stihnout všechny starty
 včas. Tento cyklus se několikrát opakuje. Ti, kdo stačili všech-
 ny starty ve výše uvedených časech, odečítají v následujících
 opakováních 3 sekundy od daných startů. Tímto způsobem se stá-
 vá daný celek sérií stále těžší.

Přípravné období

Senioři

všechny způsoby a vzdálenosti /kromě sprinterů/

80 kraul
 400 nohy - výběr
 paže 400 - hl. způsob
 20 x 50 kraul v 0:55 sestupně po 5
 20 x 200 1-4 motýl v 3:10 každá série sestupně 1-4,
 5-8 znak v 3:10 mezi sériemi minuta odpočinek
 9-12 prsa v 3:40
 13-16 PZ v 3:20
 17-20 kraul v 4:30

nohy 14 x 75 s deskou v 1:45
 - liché stovky
 - sudé hl. způsob

volně 50 m
 20 x 50 1 - 10 hl. způsob v 1:15 /lehce - rychle/
 11 - 20 kraul v 1:10 /lehce - rychle/
 200 vyplavat

Závodní období

Ženy

sprinteři

rozplavání 400 kraul
 4 x 25 nohy na levé straně
 4 x 25 nohy na pravé straně
 4 x 25 plav pravou rukou
 4 x 25 plav jen levou rukou
 2 x /4x50/ - úsilí 50-80% v 1:45
 4 x 100 s ploutvemi v 3:20 - 25 m pod vodou
 25 důraz na nohy - 25 vysoká poloha hlavy
 25 sprint
 4 x 100 bez ploutví v 3:20 dtto
 200 volně
 4 x 25 závodní rychlostí 0:25 odpočinek
 200 volně, nohy 6 x 50 v 1:10, 200 volně
 6 x 50 v 1:10 - 75-80% úsilí

Závodní období

Žáci a junioři

sprinteři

800 rozplavat. 16 x 50 v 1:10 sestupně 1-4
 4 x 25 v 0.40 - tuto sérii opakuj 3x
 2 x 50 v 1:00
 1 x 100
 3 minuty odpočinek
 200 nohy
 20 x 50 nohy v 1:10
 300 na techniku
 3 x 300 packy v 5:00 - vyplavat 500

8 dnů před mistrovstvím

žáci nad 12 let

polohovkáři a středotřaři

400 kraul 0:30 odpočinek,
 400 vlastní způsob
 400 nohy
 nohy 4 x 100 PZ
 nohy 8 x 25 PZ
 200 hl. způsob
 3 x 250 1 - hl. způsob, 2 - PZ, 3 - kraul
 25 v 0:40
 50 v 1:10
 75 v 1:45
 100 v 2:20
 200 volně
 8 x 50 s odpočinkem 0:15

Přípravné období

žáci do 12 let

všechny způsoby

400 kraul rozplavat, 4 x 400 PZ - rozložene po 100
 M - K v 2:00
 Z - K
 P - K
 celé kraul
 6 x 100 motýl - 2x pouze pravou rukou ve 4:00
 2x levou rukou ve 4:00
 2x celý způsob ve 4:00
 5 x 200 PZ ve 3:30
 5 x 200 PZ - nohy ve 4:30
 10 x 100 PZ v 2:10
 400 kraul

Přípravné období

žáci do 12 let

rozplavání 200 N, 200 kraul, 200 nohy, 200 dle volby
 obráceně 800 PZ - tam techn. cvičení
 zpět celý způsob
 5 x 200 kraul ve 4:30 - 150 středně, 5 vt, odpočinek

poslední padesátka sprint

lehce 200 na techniku - znak

20 x 50 PZ v 1:15, důraz na záběr a obrátky

lehce 200 P na techniku

3 x 100 /vol.způsob/ ve 5:00

300 - nádech každé páté tempo

Přípravné období

žáci do 12 let

všechny způsoby

rozplavání 5 x 200 PZ - plav liché dvoustovky v obráceném pořadí

pouze nohama plav sudé dvoustovky v normálním pořadí

4 x 200 / 200 kraul

50 paže

50 na techniku

50 s rukama sevřenými v pěst

50 celý způsob

mezi 200 m 10 s odpočinek

200 prsa - 50 s delf. kopem s ploutvemi

50 nohy v pol. na znak

50 /1/2 pouze pravou rukou, 1/2 pouze levou rukou/

50 celý způsob

200 znak - 50 nohy

50 pouze levou rukou

50 pouze pravou rukou

50 celý způsob

200 motýl- 50 nohy na boku /bez ploutví/

50 1/2 pouze pravou rukou, 1/2 pouze levou rukou

50 střídavě 1 paží a oběma

50 celý způsob

3 x 400 hypoxicky - nádechy po 3,5,7 tempech s packami - v 7:00

7:40, 8:00, 8:20

1 x 600 nohy s ploutvemi bez desky

2 x 300 nohy s deskou - bez ploutví

3 x 100 nohy s ploutvemi s deskou

měnit způsoby po stovkách

8 x 100 výběr

10 x 50 kraul v 1:45 /kvalitní sprinty/

200 vyplavat

Přípravné období

žáci do 12 let

polohovkáři a prsaři

rozplavání 600 dle vlastního výběru, 10 x 50 v 1:00

1 x 200 /s nadlehčením nohou a zátěží/

4 x 100 paže - start 2:00

4 x 100 paže start 1:50

4 x 100 paže start 1:40

4 x 100 paže start 1:35

3 série po /9x100 v 1:30/ - celkem paže 2700 m 100 volně

8 x 200 PZ v 3:40 - střídaj PZ s P nebo svým oblíbeným způsobem

1 x 400 tvrdě

3 x /2 x 200 v 3.10/

5 x /3 x 50 v 0,45/

150 volně

Přípravné období

žáci nad 12 let

rozplavání 400 K - dýchání na obě strany, odpočinek 1:00

nohy 45, pak 55 - celk. 400

liché stovky kraulem /na boku/

sudé stovky motýlem -4-4-2 - pravá paže, le-

vá paže, celý způsob

motýl - 5 x 200 - odpočinek 0:45

odpočinek 2:00

nohy 800 - střídavě - liché stovky 8 kopů delfín + 8 kopů prsa

- sudé stovky 16 kopů delfín + 8 kopů prsa

odpočinek 1:00

20 x 50 progresivně po 4

1500 kraul - dýchání na obě strany

Přípravné období

Junioři a senioři

všechny způsoby a vzdálenosti

800 rozplavat - každou 4. padesátku závodním tempem

nohy 12 x 50 - liché padesátky v 1:25

- sudé padesátky v 1:00

16 x 400 v 7:30 1. lehce kraul

- 2. rychle kraul
- 3. lehce kraul
- 4. rychle PZ
- 1-4 opakuj 4x

400 vyplavat

Začátek přípravného období

Junioři

všechny způsoby a vzdálenosti

400 rozplavat

8 x 100 v 1:30 /metry/ 1:15 /yardy/

16 x 50 v 0:45 /metry/ 0:30 /yardy/

4 x 1000 1 bazén rychle, 1 středně, 2 rychle, 1 středně každých 1000 m jiným způsobem a 1x dle vlastního výběru

16 x 50 - 100 - 50 odpočinek 0:10 mezi plaváním

Přípravné období

Junioři a senioři

všechny způsoby, středotračaři a sprinteři

1 x 400 naplno každou 1/2 délky bazénu

8 x 200 speciality - kraul - packy, tažení bóje, nadlehčení nohou

- motýl - nadlehčení nohou, tažení bóje

- znak - packy, nadlehčení nohou

8 x 100 nohy 1/2 délky rychle 1/2 délky lehce

10 s odpočinek mezi stovkami

prsaři - 200 nohy, 100 paže 1/2 rychle, 1/2 lehce, rychleji druhou polovinu tratě

30 x 100 1-15 v 1:50 /Z - P sestupně 1-4, 5. lehce ve 2:00/

16-20 speciality /popsány výše/

21-25 v 1:40 /P-K, sestupně 1-4, 5. lehce ve 2:00/

26-30 speciality

1 x 400 obráceně PZ - nácvik tempa

20 x 50 liché padesátky lehce v 1:10

sudé padesátky rychle v 0:55 - sestupně 1-5

200 vyplavat

Závodní období

Junioři

100 x 100 v 1:25

U d ě l e j 1x v roce - jako odměnu daruj tričko s nápisem "UPLAVAL JSEM 100 x 100 V 1:25"

400 rozplavat

10 x 50 K 1-5 sestupně na 0:55 6-10 sestupně na 0:50

3 x 800 sestupně na 11:30

nohy 6 x 150 na 2:45

6 x 400 PZ - 6:30

8 x 75 1 - 4 celý způsob, nohy, celý způsob 1:20 hlavní způsob

5 - 8 celý způsob, nohy, celý způsob 1:20 kraul

200 volně

7400 m

Závodní období

Junioři, senioři

sprinteři

16 x 75 v 0:55 + 25 v 0:55

sestupně 75 1-4

Přípravné období

Junioři a senioři

sprinteři

rozplavání 400 m, nohy 200 m

nohy 4 x 25 bez desky, pod vodou

nohy 3 x 12,5 pod vodou bez desky

12 minut paže

4 - 6 x 50 v 0:55 - 100% úsilí

uvolňovací cviky 10 minut

3 x 50 přerušovaně po 12,5 m

15 x 300 2x motýl za 4:30

1x nácvik motýl. tempa za 5:00

2x znak za 4:15

1x znak nácvik záběru za 4:30

2x prsa za 5:00

1x prsa nácvik záběru za 6:00

6x kraul za 4:15 - 1. rychlé obrátky

2. rychlý záběr

3. nádech každé 5. tempo

4. co nejmenší počet záběrů

5. natáčení ramen

6. důraz na nohy

vyplavání 1 x 300 - všemi způsoby

celkem 9300 m

Přípravné období

Junioři

všechny způsoby a vzdálenosti

8 x 200 za 3:20 /pro M a Z, pro P 3:45/

150 K, 10 s odpočinek, 50 m

100 K, 10 s odpočinek, 100 m

50 K, 10 s odpočinek, 150 m

200 m

150 K, 10 s odpočinek, 50 m

100 K 10 s odpočinek, 50 m, 5 s odpočinek, 50 m

50 K, 10 s odpočinek, 50 m, 5 s odpočinek, 50 m

50 m, 5 s odpočinek, 50 m, 5 s odpočinek, 50 m

5 s odpočinek, 50 m

Junioři

5 x 200 K za 2:30 1. volně

2. negativně

3. závodní tempo - rozložené na dvě poloviny

4. negativně

5. volně

nohy 18 x 50 /za 0:55/ z toho 25 volně, 25 rychle

ruce 3 x 600 K na 6:45 negativně

1 x 400 PZ 80 %

2 x 200 PZ 90 %

4 x 100 PZ rychle

1 x 400 PZ 80 %

2 x 200 PZ 90 %

4 x 100 PZ rychle

1 x 400 PZ 80 %

2 x 200 PZ 90 %

4 x 100 PZ rychle

vyplavat 200 m

Závodní období

sprinteři

10:00 plavání na uvolnění

Starší žáci a junioři

10:00 uvolňovací a protahovací cviky

5:00 plavání - protahování ve vodě

500 yardů volně tak, abys cítil vodu každým kouskem svého těla, zvláště prsty a rukama

8 x 100 K 1-4 sestupně ve 2:20

5-8 sestupně ve 1:50

mezi sériemi 200 m

10 x 125 75 cvičení na záběr nebo K jedou paží pak 50 K

po každé stopětdvacítce 1 minutu odpočinek

400 nohy PZ

8 x 150 různé, každou druhou s ploutvemi

kopej intezívně zvláště posledních 50 m v každé stopědesátce, interval 30 sekund

25 pod vodou, obcházeně - celkem 8 x 25

tažení 400 - hypoxicky - dýchej na každý pátý záběr

500 yardů s packami

táhni zátěž 100 m /tah bóje/

plav 100 m /kopej fartlek/

táhni 150 m

plav 150 m /kopej fartlek/

10:00 protahování

5:00 odpočinek

8 x 100 K - po 25 v 0:15, udržovat závodní tempo po každé stovce odpočinek 1:00

4 x 100 - negativ. po 50 - druhá padesátka ne více jak o 2 s rychleji než první

2 x 100 1. tvrdě 85-95% úsilí

2. volně

Závodní období

Junioři

sprinteři - K

1500 rozplavání pomocí 400 PZ

400 přerušovaně, odpočinek 6 s, 8 s, 10 s

400 K

300 K

300 K

rozplavání 300 m /hl. způsob, nohy, paže/

6 x 75 hl. způsob v 1:25

20 x 100 /4 série po pěti/ 1. 2 x 100

2. přerušovaně po padesátkách

10 s odpočinek

3. přerušovaně po pětadvacátkách

5 s odpočinek

4. lehce za 1:15

nohy - bez desky 5 x 200, každá lichá hypox. /mezi dvoustovkami 15 s odpočinek

2 x 100 1. lehce /rychleji každou druhou stovku, z toho posledních 25 jen nohy/

2. středně, 200 neg., 2 x 100 sestupně, 2 x 50 záv. rychlostí

1 x 300 lehce vyplavat

Přípravné období

Junioři

středotračaři

rozplavání

10 x 50 VZ v 0:50

4 x 100 K v 1:30

4 x 700 K v 9:00, sestupně 1 až 4

15 x 100 PZ v 1:35

3 x 100 Z odpočinek 0:30

8 x 125 nohy

6 x 200 packy a tažení bóje

3 x 150 první a poslední délka VZ

10 x 25 M v 0:25

vypl. 400 /Z a VZ/

Junioři

Sprinteři

Rozplavání

200 - začni drženým startem

200 - nohy na boku

200 - paže

200 - PZ

4 x 100 v 1:30, poslední 25 M, každou sérii rychleji

4 x 100 v 1:25 3. motýl

4 x 100 v 1:20 1. motýl

nohy 200 - každý třetí bazén sprint /možno s ploutvemi/

nohy 6 x 25 v 0:40 bez ploutví, bez dechu

12 x 15 různé sprinty

300 paže

paže 8 x 50 v 0:55 - dýchej na 8. nebo 9. tempu

6 x /100 v 1:25 - za 1:17, 1:20/ + 50 vydýchat

začni stovku každá 3:00

100 volně

50 s ploutvemi

300 vyplavat

Přípravné období

sprinteři, středotračaři

12 x 100 přerušovaně po 50 m, progres, odpočinek na 1:55 nebo méně:

1. 50 - 5 s odpočinek - 50 v 1:55 nebo méně

2. 50 - 10 s odpočinek - 50 v 1:55 nebo méně

3. 50 - 15 s odpočinek - 50 v 1:55 nebo méně

4. 50 - 20 s odpočinek - 50 v 1:55 nebo méně

atd. až

12. 50 - 1:00 odpočinek - 50 v 1:55 nebo méně

Přípravné období

Starší žáci

20 x 50 v 0:45

3 x 800 - 30 s odpočinek - celkový čas

5 x 400 - 20 s odpočinek

polohově /100, 200, 400, 200, 100/

10 minut /kraul 5 minut, libovolně druhých pět minut/

5 x 125 paže ve 2 minutách /packy/

8 x /4 x 25 v 0:25/ ve 2 minutách /4-3-2-1 nádechy na délku bazénu/

200 vyplavat

Závodní období

všechny způsoby

10 x 100 v 1:45 - sestupně po 2 s v druhé padesátce dýchej na

5. záběr

8 x 200 + 50 VZ ve 3:45
M a Z v 4:00 50 m v závodním tempu sestupně 1-4,
Prsa v 4:15

400 nácvik tempa
10 x 100 + 50 VZ v 2:25 50 m v záv. tempu, sestupně 1-4,
6-10

Z a M v 2:30

P v 2:45

8 x 100 v 1:25 - tažené břeje, nádechy v 1. padesátce každé
čtvrtě, ve druhé padesátce každé páté tempo

16 x 50 v 1:10 1. bazén jen nohy bez dechu

2 x /2x50/ VZ na 0,55

Z a M na 1:00

P na 1:15

8 x 25+25 na 1:25 /sprint 25, zpět volně/ celkem 6900 m

Všechny způsoby, středotračaři Junioři a st. žáci

rozplavání 1000 m /nohy, packy, způsob, PZ/

2 x 500 v 6:00

nohy 1 x 400 M

tažení 200 M

nohy 400 Z

tažení 200 Z

nohy 400 P

tah 200 P

nohy 400 VZ

tah 200 VZ

10 x 100 PZ

50 x 50 VZ

Závodní období Junioři a senioři

středotračaři, všechny způsoby

rozplavání 100 nohy PZ bez desky, dtto s deskou

3 x 100 VZ

8 x 125 PZ /pořadí PZ + 25 svůj způsob navíc/ v 1:40

1 x 500 VZ - tah břeje - čas měříme na 400 a x 500

7 x 150 PZ na 2:00

2 x 400 VZ tažení břeje /prvních 400 rychleji než ta, která by
se plavala v dřívějších 500, druhá 400 pouze nohy,
odpočinek mezi 0:30/

6 x 175 PZ, 50 M, 50 Z, 50 P, 25 VZ, na 2:30

3 x 300 - tažení břeje /1. a 3. rychleji než 200 na předešlé
300; 2. a 4. pouze nohy, odpočinek 20 s/

Závodní období

Junioři

středotračaři

rozplavání 200 VZ, 2 x 100 PZ, 500 paže

4 x 400 PZ na 6:45 - sestupně 1-4

400 nohy

4 x 100 nohy tvrdě na 2:15

8 x 50 nohy na 1:00, sestupně 1-4

10 x 150 paže - 50 Z, 50 P, 50 VZ, na 2:45

800 paže hypoxicky 1. dvoustovku nádech na každý 2. záběr
2. dvoustovku nádech na každý 4. záběr
3. dvoustovku nádech na každý 6. záběr
4. dvoustovku nádech na každý 8. záběr

10 x 50 na 1:25, sestupně 1-3, 4-6, 7-10

10 x 50 hlavní způsob na 1:00, sestupně 1.3, 4-6, 7-10

8 x 25 na 0:40 libovolný způsob

100 volně

celkem 7400 m

Přípravné období

Junioři

polohovkáři

rozplavání 1000 VZ / po stovkách, druhou stovku nádechy každý
5. záběr, čtvrtou hlavu nad vodou/

10 x 100 PZ na 1:45 s různými variantami po 25 např.

1 - plav M a kopej Z nohy

2 - nohy M, plav Z

12 x 200 sestupně /1-3/ na 2:45 s packami

300 P /3 celé záběry, 2 kopy/

nohy 5 x 100 P na 2:00, z toho 1. délka hlavu nad vodou

2.-3. délka zrychlované

4. délka poslední 1/2 pod vodou

- 20 x 50 různé způsoby, rychle, technicky, technicky, rychle
 např. 1. Z - rychle
 2. P - technicky rychle 50m úseky by měly odpovídat
 3. Z - technicky časům padesátek z 200 PZ
 4. P - rychle

plav 5 x 200 PZ na 3:30 /nahrad motýl kraulem/

Přípravné období

Junioři

všechny způsoby, středotřaři

a vytrvalci

rozplavání 1000 m

3 x 100 VZ v 1:40

400 m PZ po 25 dle příkladu:

- 1 x 50 M - všechny intervaly 50 s
- 1 x 50 M
- 1 x 75 M
- 1 x 100 M
- 1 x 125 100 M + 25 Z
- 1 x 150 100 M + 50 Z
- 1 x 175 100 M + 75 Z
- 1 x 200 100 M + 100 Z
- 1 x 225 100 M, 100 Z, 25 P
- 1 x 250 atd. až 400 PZ

1 x 200 volně

40 x 25 VZ na 0:40

1 x 100 volně

Přípravné období

středotřaři

rozplavání 300 VZ

300 nohy bez desky

300 paže

300 dle výběru

8 x 50 na 0:50 VZ s důrazem na nohy a obrátky

5 x /200 rychle - 150 volně/ na 2:45 VZ

dvoustovky sestupně 1-5 s 96-98% úsilím

stopadesátky aktivním odpočinkem

/interval může být stanoven na 0:10 + nejlepší čas na 200 m
 12 x 75 nohy - 3 z každého způsobu-rychle-volně-rychle po 25 m
 s deskou kromě Z

12 x 100 - prvních 6 na 1:25 s packami - odpočinek 2:00
 7-9 na 1:40

10-12 na 1:40 - udržet 85-90% úsilí

10 x 25 dle vlastního výběru - nazpět na 0:30 (nazpět bez dý-
 chání)

200 volně

celkem 5850 m

Přípravné období

polohovkáři

rozplavání 800m PZ obrácené pořadí

12 x 100 4 - M, Z sestupně na 1:45

4 - Z, P

4 - P, VZ

nohy 16 x 50 /4 z každého způsobu/ na 1:15

tahy s bójí 5 x 200 M - sestupně na 3:30

9 x 200 PZ, M, PZ, Z, PZ, P, PZ, VZ, PZ sestupně polohovky
 na 3:30

16 x 25 /4 od každého způsobu/ na 1:15, velmi rychle

Přípravné období

středotřaři, polohovkáři

rozplavání 600 + 300 nohy

8 x 125 VZ na 2:15 sestupně

8 x 100 nohy na 1:35 /2 od každého způsobu/

5 x 400 VZ - tahy bóje na 5:10

8 x 200 na 3:00 sestupně polohově

4 x 200 nohy /1x od každého způsobu/ na 4:00

6 x 150 hlavní způsob na 2:15

Přípravné období

Junioři a starší žáci

středotřaři

500 1. úsek - 1. způsob rychle

2. úsek - 2. způsob středně rychle

3. úsek - 3. způsob rychle atd.

3 x /4 x 200/ na 3:30

1. hlavní způsob celých 200
2. rozlož po 50 m /5 s odpočinek/
3. rozlož po 25 m/5 s odpočinek/
4. celých 200 m PZ

10 x 100 PZ na 2:00

1. délka - nohy M, připaženo, brada vzhůru
2. délka - sprint Z
3. délka - paže Z, překřížit nohy v kotnících
4. délka - 2 záběry pravou, 2 záběry levou rukou VZ

paže 4 x 50 VZ - odpočinek 1:00

nohy 500 vlastní výběr

Závodní období

Junioři

rozplavání 1000 - 250 VZ - 250 Z - 250 P, 10 x 25 M v 0:30

5 x 200 nohy - 200 M na 4:45

200 Z na 4:30

200 M na 4:45

5 x 200 - 5 x 200 na 3:15 - 100 Z /100 NZ/

5 x 200 na 3:10 - 200 Z /200 výběr/ 200 Z

5 x 200 na 3:15 - jako 1. série

150 volně

32 x 50 PZ série 50 VZ - na 0:55 nebo 1:00

50 M

50 VZ

50 Z

1000 paže

4 x 25 pod vodou + volně doplavit

Závodní období

Junioři

středotřaťáři

rozplavání 100 VZ + 50 N + 100 VZ

100 VZ + 50 N + 100 P

100 VZ + 50 N + 100 Z

100 VZ + 50 N + 100 M

nohy 25 rychle + 25 volně x 2, odpočinek 0:30

50 rychle + 25 volně

75 rychle + 25 volně

100 rychle + 25 volně

2 x /4 x 300/ VZ

1. celých 300

2. rozlož. 3 x 100 - odpočinek 10 s - čas celkem

3. celých 300

4. rozlož. 3 x 100 s odpočinkem 0:10 - čas celkem

paže 1000 VZ - nádechy 3.5.7.9.10 na 25 metrech

16 x 50 - liché rychle, - start 1:15

Přípravné období

Junioři

středotřaťáři

30 x 50 VZ odpočinek 5 s

20 x 50 VZ snižovat, start každé o 2 s snížit - začátek na 1:20

10 x 25 VZ nohy na 0:35 /s deskou/

10 x 25 VZ nohy na 0:30

10 x 25 VZ nohy na 0:25

4 série: 3 x 100 sestupně v každé s-ríi

20 x 50 na 0:43

4 x 500 VZ start 6:45, 6:30, 6:15, 6:00

10 x 25 sprint VZ na 0:30

Přípravné období

prsaři

3 x 250 nohy s deskou P - na 3:00 - sestupně 1-4

4 x 200 nohy s deskou P - na 2:50 /50 technika, 50 rychle/
v každé dvěšestěpadesátce

4 x 250 nohy s deskou P - na 2:30

Přípravné období

středotřaťáři

ráno: 2000 lehce

1. 400, 300, 200, 100 PZ v obráceném pořadí bez zastávky

2. 200 PZ, 150 VZ, 100 výběr, 50 VZ

3. 5 x 100 výběr na 1:45

odpoledne: 300 způsob, nohy, paže

3 x /5 x 50/ Z na 1:00

8 x 100 VZ s ploutvemi - na 2:00

- 4 x 50 nohy na 1:00
- 2 x /3 x 100/ M, Z, P, po 100 v 2:00
- 10 x 100 VZ v 1:25
- 4 x 200 paže na 4:30
- 8 x 300 PZ sestupně 1-4 na 4:45
- 200 volně

celkem 7650 m

Přípravné období

Junioři

středotřaťáři

- 500 PZ
- 5 x 100 výběr na 1:45
- 400 PZ nácvik tempa
- 4 x 100 nohy na 2:15
- 3 x /5 x 50 VZ na 0:45, 200 nácvik tempa + 100 lehce/ na 3:30
2 minuty odpočinek mezi sériemi
- 20 x 25 dokonalý záběr - start 0:35
- nohy 2 x /100, 200, 50/

Přípravné období

Junioři

středotřaťáři

- rozplavání 400 VZ, 200 Z, 200 P, 4 x 50 M
- série 2 x 400 VZ na 6:00 - 2 minuty odpočinek po sérii
- 3 x 400 VZ na 5:45 2 minuty odpočinek po sérii
- 2 x 400 VZ na 5:30 2 minuty odpočinek po sérii
- 1 x 400
- vyplavat 200 lehce

Přípravné období

Senioři

polohovkáři, středotřaťáři

- rozplavání 400 VZ
- 3 x 100 v 1:40 - kraul - čas 1:25
- 3 x 100 v 1:30 - kraul - čas 1:20
- 3 x 100 v 1:20 - kraul - čas 1:15
- nohy 6 x 100 v 2:15 1-4 PZ
- 5 x 200 na 2:50
- 1. celý způsob

- 2. nadlehčení nohou
- 3. celý způsob
- 4. nadlehčení + zátěž /tažení bóje/
- 5. celý způsob

- 400 PZ s ploutvemi - na čas
- 6 x 400 PZ v 6:30
- 4 x 50 v 1:10 /polohově/
- 200 vyplavat

Začátek přípravného období

Starší žáci a junioři

polohovkáři, středotřaťáři

- 1. 500 - nádechy každé 3. tempo
nohy 300 - nádechy každé 9. /obličej pod vodou/
paže 500 - nádechy každé 5. tempo
- 2. nohy 6 x 50 v 1:20 - s omezeným dýcháním
- kraul v 6:30 - opakuj 2 x
- svůj způsob b 6:45 - opakuj 2 x
- PZ v 7:00
- 4. nohy 10 minut /plav střídavě rychle - volně/
- 5. paže 6 x 50 /hypoxicky/
- 6. 16 x 100 - tam počítej tempa
zpět 1/2 bazénu volně, 1/2 sprint
- 7. vyplavat 300

Přípravné období

Starší žáci a junioři

středotřaťáři

- rozplavání 800
- 12 x 100 1-4 sestupně v 1:40
- 5-8 sestupně v 1:30
- 9-12 pod 1:25 - tempo na 400 /hypoxicky/
- 200 lehce na techniku
- 5 x 100 nohy ve 2:20
- 3 x 500 PZ s packami sestupně 1-3
 - 1. - negativně v 7:40
 - 2. - negativně v 7:00
 - 3. - negativně
- 3 x 300 PZ obrácené pořadí - odpočinek 0:10
- 8 x 50 VZ 2 v 0:55

2 v 0:50
 2 v 0:45
 2 v 0:40 /všechny rychleji než závodní rychlost
 na 200/

3 x 200 VZ - 1. lehce v 3:15
 2. rychle v 2:30
 3. rychle v 2:25

Přípravné období

Junioři a senioři

středotrátaři

400 rozplavat

6 x 400 v 7:30, 6:30, 6:00, 5:45, 5:30
 negativně každých 400, všechny sestupně
 prvé 3 plav lehce ještě jako rozplavání

20 x 50 v 0:35

liché 1-3-5 atd. - důraz na nohy

sudé - hypoxicky

3 x 400 neprerušovaně - tažení bóje

paže 800 - 400 - 200 /nadlehčení nohou + tažení bóje/
 v 11:30, 6:00

lehce 300

9 x 200 sestupně na 2:45

3., 6. a 9. dvoustovka rozloženě /4x50 s odpoč. 0:10/
 po třetí a šesté odpočinek 1:30

Přípravné období

Starší žáci a junioři

rozplavání 400 a 400 technické cvičení /rozlož po 50/;
 400 paže, 400 nohy

10 x 50 kraul v 1:00 /finišuj vždy posledních 10 m/

Jednou týdně zkus zaplavat "ideální sérii" - zapiš všechny
 časy

8 x 100 kraul - 0:20 odpočinek

4 x 50 lehce v 1:00

8 x 50 kraul - 0:20 odpočinek

4 x 50 lehce /vlastní výběr/ v 1:00

6 x 50 hlavní způsob - 0:20 odpočinek

400 nohy středně; 4 x 50 nohy rychle v 1:10

lehce 100

paže 1 x 800 "fartlek" 1. lehce, 1 rychle
 2 lehce, 2 rychle
 3 lehce, 3 rychle
 4 lehce, 4 rychle

4 x 50 lehce v 1:00

celkem 6200 m

Přípravné období

Junioři

polohovkáři, středotrátaři

rozplavání 200 kraul /200 PZ - celk. 1200/

1 x 500 výběr

2 x 450 kraul v 5:45

3 x 400 PZ v 6:15

4 x 350 kraul - paže v 4:30

5 x 300 nohy v 5:30

6 x 250 kraul - paže v 3:25

7 x 200 PZ v 3:00

8 x 150 kraul v 2:00

9 x 100 výběr

10 x 50 motýlek v 1:00

pozn. - Výběr je jakýkoliv způsob kromě kraulů.

Paže je dobré plavat s "packami"

Mezi jednotlivými sériemi vkládejme odpočinek cca 1:00

300 vyplavat

celkem 12500 m

Přípravné období

Junioři

polohovkáři, prsaři

100 VZ, 100 nohy, 100 hlavní způsob - celkem 1200

20 x 50 - 4 x 50 VZ v 0:50

4 x 50 M v 1:00

4 x 50 Z v 0:50

4 x 50 P v 1:00

4 x 50 VZ v 0:45

800 /50 packy, 50 celý způsob - prsa/

200 lehce

12 x 200 sestupně 1-3

- 3 x 200 PZ v 3:30
- 3 x 200 hl. způsob v 4:00
- 3 x 200 PZ ve 3:30
- 3 x 200 hl. způsob ve 4:00

200 nohy

nohy - 50 - 100 - 150 - 200 - 150 - 100 - 50 v 1:00 /50 m

200 lehce

Přípravné období

Starší žáci

polohovkáři

rozplavání 800 /200 každý způsob/ - údaje v metrech (v tomto tréninku)

10 x 200 PZ ve 3:15

400 /50 hlav. způsob - 50 VZ/

8 x 100 /2 od každého způsobu v 2:00/

paže 600 /nejslabší způsob, ne kraul/

12 x 50 /3 od každého způsobu v 0:55/

vyplavat 400 VZ

Přípravné období

Junioři a senioři

polohovkáři

1 x 400 PZ v 6:30

4 x 100 M v 1:30 /2:00 po 4. stovce/

1 x 400 PZ v 6:30

4 x 100 Z v 1:30 /2:00 po 4. stovce/

1 x 400 PZ v 6:30

4 x 100 P v 1:40 /2:00 po 4. stovce/

1 x 400 PZ v 6:30

4 x 100 VZ v 1:20 /2:00 po 4. stovce/

1 x 400 PZ

Stovky by měly být plavány sestupně až na čas potřebný pro 400 PZ v dotyčném způsobu. 400 stovky by měly být rychlé a rovněž sestupné. Intervaly se mohou přizpůsobit schopnosti závodníků. Krátký interval, avšak dostatečný odpočinek.

Přípravné období

Junioři a senioři

vytrvalci

4 x /3x 400 - 1 x 1500/ - vzdálenost v metrech

sestupně, každou sérii čtyřstovek 1-3 hypoxicky 7, 5, 3

sestupně 1500 stovky 1-4 /pravidelné dýchání/

- 1. série v 6:00/400 1500 v 22:30
- 2. série v 5:45/400 1500 v 21:15
- 3. série v 5:20/400 1500 v 20:00
- 4. série v 5:00/400 1500 co nejrychleji

celkem 10800 m

Přípravné období

Junioři a senioři

polohovkáři, středotračaři

15 x 50 - obrácená polohovka v 1:00

3 x 400 PZ v 6:30

3 x 100 P v 1:50

3 x 400 VZ v 5:50

3 x 100 VZ v 1:40

3 x 400 PZ v 6:15

3 x 100 Z v 1:45

3 x 400 VZ v 5:40

3 x 100 VZ v 1:35

3 x 400 PZ v 6:00

3 x 100 M v 1:45

3 x 400 VZ v 5:30

3 x 100 VZ v 1:30

n á r o č n é - nepoužívat často

celkem 10000 m

Přípravné období

Junioři

vytrvalci

10 x 1 minutu plavání na závěsu /přerušovaně po 30 s/

3000 na čas - rozděleně na 1500/10 s

sprchy

Přípravné období

Senioři

sprint - kraul

rozplavání 400 kraul, 200 nohy, 200 kraul

3 x 150 v 2:45 sestupně každou sérii

3 x 100 v 2:00 sestupně každou sérii

3 x 50 v 1:15 sestupně každou sérii

plav 100 středně rychle /puls 140/ pak v 1:10 naplno celkem:

50 /puls 170 - 180/ opakuj 4x v 3:30 /vyplavání 200/ 2500 m

Všechny způsoby

Senioři

typický sobotní trénink

rozplavání 100 celý způsob, 200 nohy, 200 paže

1. série 8 x 50 střídavě ve 2 intervalech

1. v 0:45

2. v 0:55

2. série 100 ve 2:00

200 ve 3:00

300 ve 4:00

400 v 5:00

500 v 6:00 /honba času/

400 v 5:00

300 ve 4:00

200 ve 3:00

100 ve 2:00

na každých 100 m je přidána 1:00 k intervalu

3. série 50 nohy, 50 celý způsob - celkem 800 polohově

Přípravné období

Senioři

středotratěři

800 kraul 200 soustředě se na správnou polohu hlavy

200 pěsti

200 nohy

200 celý způsob

12 x 100 1 x 100 s packami a s bójí

1 x 100 pouze s bójí

1 x 100 celý způsob

v 1:40 opakuj 4x

nohy 6 x 100 kraul v 2:30 /lehce - rychle po 50/

4 x 200 kraul sestupně ve 3:45

8 x 50 M v 1:00

vyplav 200 volně

Počátek přípravného období

Žáci do 12 let

polohovkáři

16 x 100 okruhů polohově s krátkými intervaly např.

1. okruh - 100 PZ

2. - 50 M, 25 P, 25 K

3. - 75 M, 25 K

4. - 100 M

5. - 100 PZ

6. - 25 M, 50 P, 25 K

7. - 25 M, 75 P

8. - 100 Z

9. atd.

Začátek přípravného období

Žáci do 12 let

delfináři

rozplavání - 8 x 125 ve 2:45 první 75 K + 50 nohy

20 x 25 M s 0:05 odpočinkem na jednom konci bazénu

s 0.10 na druhém konci bazénu, plav střídavě

- celý způsob - levou paží - pravou paží - celý způsob

1 x 200 kraul

16 x 25 motýl s odpočinkem 0:05 - 0:10 - sudé celý způsob

liché nohy na boku

1 x 300 kraul

12 x 25 motýl s odpočinkem 0:05/0:15 sudé celý způsob, liché

s potápěním /1-2 nádechy na 25/

400 kraul

500 vyplavat znak nebo prsa

Začátek přípravného období

Žáci do 12 let

polohovkáři

rozplavání 400 kraul

12 x 25 kraul - důraz na kop a dlouhý záběr v 1:00

10 x 75 /znak, prsa, kraul po 25-kách/ s 0:10 odpočinkem

3 x 300 1. pravá paže - levá paže po 25-kách delfínem

2. 10 kopů, 2 záběry paží znak - po 25-kách

3. prsa - dlouhý záběr, 3 prsař. kopy - po 25-kách

Každý bazén plav pomalu a přemýšlej!

Začátek přípravného období

Žáci do 12 let

sprinteři, středotratěři

rozplavání - 200 volně
20 x 50 v 0:55 tvrdě sprint
10 x 20 nohy v 1:30
200 kraul na techniku s ploutvemi - vysoký loket
10 x 50 bez ploutví v 1:10
200 motýl na techniku s ploutvemi - uvolní paže nad vodou
10 x 50 motýl bez ploutví sprint v 1:15
20 x 25 sprint - kraul - hypoxicky
400 vyplavat

Začátek přípravného období Žáci do 12 let

polohovkáři

200 PZ - paže, nohy, celý způsob - paže plav se zátěží /bóje
nebo partner/ nohy s deskou
40 x 25 kraul 2 x 25 nohy s deskou
4 x 25 - 2x záběry levou paží, 2x záběry pravou
paží

důraz na: vysoký uvolněný loket
zapíchnutí paže do vody před deskou

4 x 25 - 6 úderové cvičení nohou
6 kopů na boku - na levém boku je paže
natažena vpřed - pak 6 kopů na pra-
vém boku /pravá paže natažena, levá
se vleče/

znak 4 x 25 nohy s pažemi ve vzpažení, s důrazem na vytažení
paží z ramenou

6 x 25 záběry jednou paží - 3 x pravou, 3 x levou, důraz
na otáčení paží v ramenním kloubu a zátah pokrčenou
paží; když zabíráš pravou paží, zdvihni levé rameno
z vody, opakuj na druhé straně

motýl 4 x 25 nohy, bez desky, paže podél těla

6 x 25 záběry pouze jednou paží - 3x pravou, 3x levou

prsa 2 x 25 nohy bez desky, paže vpředu spojené

2 x 25 nohy s pažemi vpředu, pohybuj pouze dlaněmi, ne
pažemi

2 x 25 nohy s pažemi vykonávajícími jen polovinu záběru

4 x 25 prsa s ploutvemi

4 x 200 PZ s ploutvemi ve 3:15

4 x 200 PZ bez ploutví v 3:15

50 šířek delfín - důraz na proudnicové ponoření - 1 nádech na
šířku

10 x 100 PZ v 1:50 - důraz na obrátky

10 x 50 tam pod vodou, zpět celý způsob - všemi způsoby v 1:40

Začátek přípravného období

Žáci do 12 let

všichni

10 - 15 minut protahovací cviky

100 volně

4 x 50 motýl - mezi padesátkami oprava techniky

4 x 50 znak - " -

4 x 50 prsa - " -

4 x 50 kraul - " -

5 x 100 PZ ve 2:30

100 - protahovací

Plavci mohou odejít nebo požádat o individuální pomoc v příš-
tích 15 minutách.

Začátek přípravného období

Žáci do 12 let

500 kraul, 500 znak, 500 prsa

20 x 25 motýl v 0:40

6 drah - 6 stanovišť

Na každém stanovišti plave plavec 10 minut.

Po 10 minutách zaznamenej u každého plavce uplavané metry,
oznam rekordy stanoviště.

dr. 1 - plav kraul

dr. 2 - plav 100 PZ bez odpočinku, stále dokola

dr. 3 - plav nohy s deskou /způsob libovolný/

dr. 4 - plav se zátěží - táhni bóji

dr. 5 - plav znak

dr. 6 - plav prsa

8 x 25 bez dechu motýl nebo kraul

200 volně

Začátek přípravného období

Žáci do 12 let

polohovkáři, motýlkáři, prsaři,
sprinteři, středotračaři

1 x 350 - způsob - nohy - tažení bóje

1 x 400 PZ - na čas

16 x 50 - 25 pod vodou nohy motýl, 25 kraul paže pomalu, nohy
sprint - v 1:30

4 x 500 první kraul, 2. prsa - paže - delf. nohy 3. a 4. vlast-
ní výběr

20 x 25 motýl - start pokynem trenéra

200 prsa vyplavat

Začátek přípravného období

Žáci do 12 let

přípravné období

polohovkáři, delfináři, znakaři,
sprinteři, středotračaři

Použij digitální stopky, které ukazují setiny. Jeden ze závod-
níků spustí a zastaví stopky. Přečti poslední číslici /setiny/
a ta určí sérii - jednu z deseti připravených pro trénink:
např. 0 - 10 x 100 kraul rychle

1 - 1000 /500 nohy, 500 celý způsob/

2 - 10 x 50 + 5 x 100 nácvik tempa u tvého nejslabšího
způsobu

3 - 40 x 25 /dle výběru/

atd.

Přípravné období

1. Nácvik startů

a) znak - správný start, správný odraz, vypnutí, začít ko-
pat, pak přidat paže

b) prsa - odraz, záběr pažemi, kop nohama a vypnutí na hla-
dinu

2. Cvičení nohou

a) znak - začni s pažemi ve vzpažení, přitisknutými na uších
a spojenými palci - zaujmi plovoucí pozici, na
znamení začni kopat tak, abys byl v ideální hori-
zontální poloze - za pomoci nohou přeplav bazén

b) na boku používej kraulový kop - plav na levém i pravém bo-
ku

c) kraulový kop s deskou - paty pod hladinou, tvrdý rychlý
kop

d) prsařský kop

- paže po straně - snaž se dotknout chodidel

- paže vpředu natažené - zadrž dech 2-3 kopy - snaž se
natáhnout paže co nejvíce při každém kopu

3. Kopy na stěnu - dělej obrátku a odraz se a udělej 1 tempo
/všemi způsoby/

Znakaři střídavě levou a pravou paží - každou obrátku procvič
10x.

Přípravné období

Žáci do 12 let

rozplavání 500 způsob

300 nohy

8 x 50 polohově v 1:15

nohy 3 x 300 ve 5:00

3 x 200 ve 5:00

3 x 300 ve 5:00

plavání - paže - 1 x 600 vytáhni se 10x na okraj bazénu mezi
každou stovkou

20 x 50 v 1:00 - 5x

v 0:55 - 5x

v 0:50 - 5x

v 0:45 - 5x

400 vyplavat

Přípravné období

Žáci do 12 let

rozplavání 5 x 100 - způsob - nohy - paže - způsob

0:20 odpočinek - každou lichou stovku
kraulem, sudou dle výběru

8 x 50 nohy - odpočinek 0:15

- liché kraul

- sudé - delf. kop pod vodou

8 x 75 v 1:40 - 25 nohy, 25 plav soustředěně na techniku, sprint

15 x 100 v 2:10 - liché kraulem hypoxicky

- sudé delfínem hypoxicky

8 x 50 v 1:10 - každým způsobem dvě
10 x 25 v 0:45 - liché pod vodou, sudé lehce kraulem
150 vyplavat

Přípravné období

Žáci do 12 let

polohovkáři, defínáři, prsaři,
sprinteři
rozplavání - 10 x 50 pod vodou/nad vodou v 1:00
10 x 50 kraul sestupně 1-5, 6-10 v 1:10
10 x 200 PZ v 2:45 nebo 3:00 - sudé dvoustovky plav jako 2 x
100 PZ
20 x 25 nohy v pořadí PZ dle znamení trenéra
5 x 100 hlavní způsob - důraz na start
5 x 100 kraul - přerušene v 75 - 10 s - poslední bazén jeden
nádech - ve 2:00
10 x 50 na techniku v 1:00 - po odrazu od stěny proudnicové
splývání, nohama kopy do vzdálenosti cca 4,5 m od o-
brátkové stěny, pak celý způsob, bleskurychlé obrátky,
poslední bazén bez dechu od poloviny bazénu.

Přípravné období

Žáci do 12 let

polohovkáři, delfinári,
sprinteři
rozplavání - celkem 1200 /100 paže, 100 nohy, 100 způsob/
od každého plaveckého způsobu
4 série - 4 x 100 hlavní způsob
1. série 2:40
2. série 1:50
3. série 1:45
4. série 1:40
sestupně v každé sérii; mezi sériemi 200 na techniku
4 x 25 v 0:30
6 x 25 v 0:30
8 x 25 v 0:30
6 x 25 v 0:30
4 x 25 v 0:30
2 x 25 v 0:30
4 - 8 x 50 kraul ve skupinách, druhý bazén na 1 nádech

vyplavat 150 - 300

Přípravné období

Žáci do 12 let

polohovkáři, středotrataři
rozplavání - 400 střídavě 25 K, 25 Z, 25 P
400 kraul - na techniku, rytmický kop, vysoký loket
5 x 200 ve 4:30 /různé dny - kraul, polohovky nebo hlavní způ-
sob/

nebo

10 x 100 ve 2:20 - interval může být různý tak, aby odpočinek
trval 20 - 30 s

nohy 10 x 50 kraul v 1:25 - 1:10
nohy 12 x 12,5 sprint /každým způsobem/ v 0:50
cvičení na obrátky:

16 x v 0:40 - zůstaň uprostřed bazénu, pak plav ke stěně a
zpět, trénuj vždy obrátky od jednoho způsobu
/další trénink pak zvol jiný způsob/

Plav pětadvacítky ve zbylém čase /6-10/

- chůze zpátky, mohou být hry či štafety

Za 1,5 hodiny může být takto uplaváno 2,7 - 3,2 km.

Přípravné období

Žáci do 12 let

všechny způsoby i vzdálenosti
rozplavání 500
8 x 100 v 2:30 /dvě stovky každým způsobem/
200 volně, libovolný způsob
40 x 12,5 sprinty - 10 sprintů každým způsobem
0:30 odpočinek mezi sprinty
2:00 odpočinek po každém způsobu
snež se uplavat alespoň 1/2 v nejlepších
časech na 25
200 od každého způsobu konstatní rychlostí
2:00 odpočinek
200 nohy polohově s deskou
200 tažení bóje nebo partnera
100 vyplavat

celkem 3400 m

Přípravné období
delfináři

Žáci do 12 let

rozplavání 400 kraul - z volného plavání postupně zvyšovat rychlost až na 50% úsilí

4 x 100 na techniku ve 2:50 - 25 nohy, 25 pravá paže, 25 levá paže, celý způsob

8 x 100 v 2:10 první stovka: 25 motýl, 75 kraul
druhá stovka: 50 motýl, 50 kraul
třetí stovka: 75 motýl, 25 kraul
čtvrtá stovka: 100 motýl

10 x 25 s potápěním a chůzí zpět, odpočinek 0:15
trenér opravuje chyby u jednotlivců

15 minutové cvičení startů a obrátek - v tomto případě delfínové

štafety - 25 m
štafety - 50 m

Závodní sezóna

Žáci

polohovkáři, kraulaři,
sprint a středotrataři

Pro zpestření plaveme tzv. "koloběžky" 25 a 50 se záběry 1 paže s deskou, desku držíme jednou paží a zabíráme druhou, hlavu zdvihne, abychom viděli na druhý konec bazénu. Po určitých úsecích paže vystřídáme /bud po každém bazénu nebo po určitém počtu bazénů/, důraz klademe na vysoký loket a natáčení ramen.

Přípravné období

Žáci do 12 let

400 volně

4 x 50 kraul v 1:10

10 x 100 kraul

3 x 100 ve 2:10
3 x 100 v 2:00
3 x 100 v 1:50
1 x 100 lehce
každou sérii rychleji

400 nohy polohově - bez desky, střídavě volně - rychle po 25 m

3 x 200 PZ 1. lehce, zaměřit se na záběr a obrátky
2. lehce prvních 25, rychle druhou 25, stále se soustředovat na správný záběr

3. maximální úsilí

6 x 25 každá 125 se skládá z delfínu, znaku, prsou, kraulu, delfínu - důraz na konečný finiš

8 x 25 v každé dráze sestavte závodníky od nejrychlejšího k nejpomalejšímu. Jednotlivé řady vpouští trenér a závodníci se snaží dostihnout toho, který plave před ním. Pokud se to podaří, postupuje závodník na přední místo. Plave se s krátkými intervaly.

400 na protažení, nádechy každé 5. tempo u prvé dvoustovky, nádechy na každé třetí tempo u druhé dvoustovky.

Polohovkáři, znakaři, kraulaři,
sprinteři

Žáci

rozplavání 2 - 2 - 2 každým způsobem celkem 600
nohy paže celý způsob
1 - 1 - 1 každým způsobem celkem 300

prsa

3 x 75 - poslední bazén kraulem /nácvik finiše do polohovky/
4 x 12,5 znak. nohy /z půli bazénu k obrátce včetně/
nácvik motýl. startů

6 x 20 s zadržet dech na dně malého bazénu s teplou vodou vodou a následně kraul, sprint

10 x 25 kraul. sprinty

Polohovkáři

Žáci

rozplavání 800

4 x 400 mezi 1:00 odpočinek - PZ

1. Celý způsob + 2. nohy + 3. paže, + 4. celý způsob paže plav s packama /kraulem/
znak. nohy plav bez desky

32 x 25 všemi způsoby
1/2 bazénu volně, 1/2 rychle - odpočinek 5s
1/2 bazénu rychle, 1/2 volně - odpočinek 5s
/uvedené je jedna série/ - mezi sériemi 30s odpočinek

350 vyplavat

Přípravné období

Žáci

všechny způsoby i vzdálenosti

vhodný trénink na pátek

15 minut volného plavání

8 x 400 PZ s odpočinkem 2:00

4 x 100 každým způsobem s odpočinkem 2:00

Děti plavou několik metrů včetně obrátek, abychom prověřili, zda provádí správně záběry a obrátky, pokud ne, necháme plavat příští pátek stejnou sérii.

Polohovkáři

Žáci

Opakuj série 4x

rozloženě 200 PZ s 0:10 odpočinku

75	50	75
50 motýl	25 znak	25 prsa
25 znak	25 prsa	50 kraul

Následující trénink je vhodný použít, když se plavci cítí unaveni, potřebují odpočinek, nebo když plavci nepracují v tréninku dostatečně tvrdě. V tom případě může trénink povzbudit. Trénink nemá časové intervaly a proto jej plavci rádi plavou - umožňuje jim plavat vlastním tempem. Pozor - tento trénink může být na škodu těm závodníkům, kteří jsou v tréninku příliš pohodlní.

1. Tolik doplatvat, kolik stačí za 15 minut
 - odpočinek mezi dvoustovkami je 15s, za každých uplavaných 5 dvoustovek získá plavec 1 bod.
 - Plav delfín, nohy a znakové nohy /prsařské/ - tolik padesátek, kolik stačí za 15 minut - odpočinek 5s. Nepoužívej desky, soustřeď se na proudnicovou polohu a rychlé obrátky /silný odraz/.
 - Za každých uplavaných 10 padesátek získává plavec 1 bod.
 - 3 x 5 minut paže s packami
 - a) počítej záběry - nezměňovat počet záběrů na bazén
 - b) to samé, avšak s ploutvemi /prsaři provádí delf. kop/
 - c) odlož packy a ploutve - opět počítej záběry /jeden bod za každých 5 min., kde se počet záběrů změnil/.

2. 10 x 25 nebo 50 - každým způsobem - odpočinek 10s, pětadvacítky motýl

1 - 4 : 5 záběrů, poté pouze nohama až ke stěně - rychlé plavání

pro zlepšení uplavané vzdálenosti na 1 záběr

5 - 8 : 7 záběrů, pak nohy

9 - 10: počítej záběry na 25 nebo 50

25 nebo 50 plav znak, prsa nebo kraul

Odměna - body se udělují za vynikající záběry nebo kopy nohama a za proudnicovou polohu.

3. Závod

a) závody, kde vyhrává nejmenší počet záběrů

b) závody, kde vyhrává nejmenší počet nádechů

Záleží na vynalézavosti trenéra jaké zpestření vymyslí. Tyto příklady by měly být jen návodem, jak postupovat při sestavování tréninku. Přitom je důležité dodržovat tyto zásady:

- žádné intervalové plavání
- body za snahu a úsilí
- podporovat soustředění na práci
- motivace specifickým tréninkem

Všechny způsoby

Všechny věkové kategorie

Vyzývací série

Než začneme s vlastním tréninkem, oznámíme plavcům "jejich" vyzývací sérii. Ta může být sestavena následovně.

5 x 200 ve 4:00 až 6:00

10 x 200 ve 4:00 až 6:00

5 x 100 ve 2:00 až 4:00

10 x 100 ve 3:00 až 5:00

Po zvolení způsobu a intervalu:

- a) všichni musí plavat stejný způsob
- b) způsob určuje závodník ne trenér
- c) závodníci si sami zvolí čas, který stačí dodržet v sérii /zvláště dívky jsou-li slabší/
- d) závodníci by si měli zvolit takové intervaly, které je přinutí tvrdě pracovat v každém opakování
- e) cílem je dokončit celou sérii bez chyby

- f) všechny časy jsou zaznamenány - jakmile někdo z plavců nestačí plnit volený limit, přestává plavat
- g) pokud plavci sérii nesplní, netrestáme je, to by vedlo k tomu aby si volili snadné série
- h) kdo vypadne buď povzbuzuje ostatní nebo plave volně nohy
- i) všechny časy příští den zveřejníme na nástěnce.

Pro trenéra je zajímavé sledovat, jak plavci vybírají svoji vyzývací sérii. Plavec s malou sebedůvěrou navrhuje často snadné intervaly tak, aby zůstal dlouho v soutěži a vypadal tak fantasticky v očích svých kamarádů, zatímco dříči vybírají často takové série, že je mnohdy nelze ani splnit. To vše je opět vhodný námět pro diskusi se závodníky v hodinách teoretické přípravy.

Přípravné období

Dorostenci

8 x 250 PZ ve 3:30 - 3:35

- 1 motýl, 2 znak, 3 prsa, 4 kraul
- 2 motýl, 3 znak, 4 prsa, 1 kraul
- 3 motýl, 4 znak, 1 prsa, 2 kraul
- 4 motýl, 1 znak, 2 prsa, 3 kraul

Přípravné období

Dorostenci

všechny způsoby a vzdálenosti

Občas bychom si měli prověřit, jak si plavci pamatují správné záběry u plaveckých způsobů. K tomu slouží následující trénink. Periodicky po celou sezónu zařazujeme tento trénink proto, aby si plavci uvědomili různé dráhy a zvláště rozdílné úsilí během záběru u každého způsobu.

1. krátká diskuse o plaveckých způsobech
2. 500 rozplavání dle vlastní volby
3. 10 x 150 /z toho 2x kraul, 2x motýl, 2x znak, 2x prsa, 2x kraul/ - zhruba 1:00 odpočinek event. delší; (plave se po trenérově vysvětlení chyb).

úsek	nácvik
1	nohou
2	způsobu

úsek	nácvik
3	změny
4	změny
5	pomalů
6	sprint

Znak

- úsek 3 - obraty po každém záběru
- úsek 4 - vytahování paží z ramen

Prsa

- úsek 3 - záběr - záběr - kop
- úsek 4 - kop - kop - záběr

Motýl

- úsek 3 - hlava vzhůru
- úsek 4 - levá paže - pravá paže - obě paže

Kraul

- úsek 3 - hlava vzhůru
- úsek 4 - vysoký loket

4. 5 x "plus plavání" - plus znamená, že plavec ve vodě přemýšlí, zlepšuje obrátky, záběr a mění rychlost.

Plaveme 200 PZ a 200 hlavní způsob po 50, přestávky mezi jednotlivými padesátkami využíváme k upozornění na chyby v provedení

5. volně plaveme 10 x 100 ve 2:10 /důraz na správný záběr (hlavní způsob)
6. 500 vyplavat /vlastní volba/

Série může být použita pro kterékoli plavce, starší 12 let, kteří plavou série s úseky 300 - 500.

Po každé čtyřstovce nebo pětistovce se plave ještě 4 x 25 lehce dle vlastního výběru. Proto k vlastnímu startovnímu intervalu přidáme ještě dvě minuty.

Normální trénink pak vypadá takto:

- plaveme 5 x 500 v 5:30 sestupně
- 5 x /500 + 4 x 25 výběr/ v 7:30

pro pětistovky

Uvedený trénink produkuje daleko rychlejší časy než je obvyklé a někteří plavci si při tomto způsobu tréninku zaplavou dokonce osobní časy na poslední pětistovce. Také únava následujícího dne je menší /následkem volného plavání mezi pětistovkami/.

Přípravné období

Plavci nad 12 let

všechny způsoby

rozplavání - 500 K, 500 výběr

nohy - vyber si způsob, pak 1000 - 50 rychle, 50 volně

paže - kralové s deskou mezi kolena nebo překřížené nohy
5 x 200 s 1:00 odpočinkem

plav - vyber si způsob a pak:

20 x 100 - kraul v 1:45

motýl a znak v 1:40

prsa v 2:00

plav - kraul hypoxicky, nádech každé třetí tempo celkem 1000

plav - způsob dle výběru - 20 x 25, chůze zpět ke startu - vše rychle

vyplavat 500

celkem 7000 m

Přípravné období

nad 12 let

rozplavání 10 x 50 v 1:00

nohy 2 x 400 PZ - odpočinek 0:30

paže 8 x 200 - 4 ve 4:00

4 ve 3:30

celý způsob - 2 x 400 PZ v 7:00

1 x 500 negat.

vyplavat 200

Všechny způsoby a vzdálenosti

žáci, dorostenci,
senioři

rozplavání 400 K, obrácená polohovka

plav 150 /motýl, znak, kraul/ ve 2:20 opakuj 3x

2 x 75 kraul v 1:25 opakuj 3x

4 x 50 /lx každým způsobem v 1:00/ opakuj 3x

nohy - celý způsob - 50 - 50 : 8 x 100 - 2x každý způsob ve 2:20

volně vyplavat 200

5 minut nepřetržitého plavání: na 1. písknutí sprint, na 2. písknutí volně. Píská trenér v různých časech na různé délky.

paže 2 x /20 x 25/ v 0:40

Hra na krále hor:

Plavte padesátky, přičemž interval mezi nimi se po každé padesátce zkrátí o 0:01. Ten kdo vydrží nejdéle je král. Pozor: na písknutí musí vždy všichni vystartovat, jinak jsou vyřazeni ze hry.

Přípravné období

Žáci nad 12 let

Začni potápěním 0:05 s přestávkami 0:10

600 - každou třetí pětadvacítku sprint /včetně obrátek/,
plav v pořadí PZ /bez kraulů/

u všech způsobů důraz na techniku a uvolněnost

3 x 300 kraul hypoxicky na 5. nebo 7. tempo, sestupně každou
stovku v 1:40

200 PZ - negat. každou padesátku, v 2:00 na 100

100 - 1. padesátka volně, druhá rychle ve 2:00 na 100

- plav svým nejslabším způsobem

8 x 300 kraul: všechny rozloženě /odpočinek dle tepu

2 v 1:40 - 2:10 - tepová frekvence 160 / na konci odpočinku 120/

2 v 1:30 - 2:00 - středně tvrdě TF 170 - na konci odpočinku 140

2 v 1:20 - 1:50 - tvrdě TF 180, po odpočinku 160

2 v 1:40 - 2:10 - max. úsilí - TF max., po odpočinku 140

nohy prsa - 400 střídavě po 50 na prsou a na zádech /bez desky/ v 1:00

4 x 100 sestupně 1-4, odpočinek 0:05 - 0:25

8 x 10 x 25 s dlouhým odpočinkem, pořadí PZ 2x

poměr práce: odpočinek 1:1 - 1:2, plav střídavě středním

úsilím a počítej záběry a opět maximálním ú-

silím s počítáním záběrů. Snaž se udělat stej-

ný počet záběrů, jako při středním úsilí.

Volně 100 vyplavat nebo více - tak, aby se vrátila TF 120 nebo níže.

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři

800 obrácená PZ, nphy - celý způsob

8 x 200 ve 3.00 - kontrolu dýchání po 50, nádechy: 2-3-4-5
/cykl. paží/

3 x 400 v 8:30 - prsa : 1 - způsob, nohy, paže, způsob - vysoká poloha po stovkách
2 - sestupně po stovkách - 4 kopy navíc, 3 kopy navíc, 2 kopy normální způsob
3 - rozloženě - nehativní druhá polovina

5 x 250 v 5:10 - znak:

50 nohy /vytahovat paže z ramen/

50 paže

50 celý způsob - odpočinek 0:10

100 celý způsob - na čas

7 x 200 motýl ve 4:45

1 a 2: 4 kopy pod vodou, pak tempo - první padesátka

3 kopy pod vodou, pak tempo - druhá padesátka

2 kopy pod vodou pak záběr - třetí padesátka, čtvrtá padesátka celý způsob

3 a 4: 2 kopy pod vodou pak záběr - plav po pětadvacítkách

5-6-7: celý způsob, rozloženě, negat. druhá polovina

3 x 400 v 6:30 - kraul

1 - kop, pravá paže, levá paže, celý způsob po stovkách

2 - celý způsob po stovkách

3 - rozloženě negativně

200 volně

7650 m

Přípravné období

Plavci nad 12 let

středotračaři

rozplavání 200 volně, 4 x 100 v 1:45, 16 x 50 v 0:50, sestupně 1-4

10 x 300 - 3:40 - 3:55

200 - 2:25 - 2:40

100 - 2:00

sestupně každou sérii dle mezičasů - z předcházející série - např. 300 - na 200 mezičas 2:23 - 300 - čas 3:40

200 - na 100 mezičas 1:20 - 200 - čas 2:42

100 - čas 1:09

Přípravné období

Žáci nad 12 let

motýlkáři, kraulaři, sprint., středotračaři

400 kraul

100 výběr /znak. nohy/

5 x 200 /100 K, 50 M, 50 K/ - odpočinek 0:20 /sest. 1-5/

400 PZ obrácené pořadí

8 x 100 motýl ve 2:20 - rychle /měřeno/ sest. 2,4,6,8

200 výběr volně

1000 paže /150 K, 50 M, 150 K.../

10 x 50 kraul - odpočinek 0:15 s deskou

5 x 200 kraul - sudě rozloženě ve 3:50

paže - celý způsob - paže - způsob - paže

200 volně výběr

5 x 100 /75 K, 25 M/ ve 1:50, 1:40 nebo 1:30 /sprint/

20 x 50 v 1:00 /5 K, 5 M, 5 K, 5 M, nebo 10 K + 10 M/

4 x 100 K v 2:00

4 x 100 K v 1:40

4 x 100 K v 1:30

4 x 100 K v 1:25

4 x 50 K v 0:45

mezi sériemi odpočinek 1:00

4 x 50 K v 0:50

mezi sériemi žádný odpočinek

4 x 50 K v 0:40

Přípravné období

Plavci nad 12 let

kraul - středotračaři

rozplavání 400 způsob, 300 paže, 200 nohy

10 x 75 paže - kraul v 1:25

4 nádechy první pětadvacítka

3 nádechy druhá pětadvacítka

2 nádechy třetí pětadvacítka

1 x 200 kraul v 2:45

4 x 75 v 1:25

1 x 400 způsob - 15 kopů pod vodou po každé obrátce

8 x 125 PZ ve 2:20

1 - 50 M, 25 Z, 25 P, 25 K

2 - 25 M, 50 Z, 25 P, 25 K

3 - 25 M, 25 Z, 50 P, 25 K

4 - 25 M, 25 Z, 25 P, 50 K

1 x 500 nohy - tam za 20s, zpět za 40s

4 x 50 motýl:

1. v 0:60

2. v 0:55

3. v 0:50

4. v 0:45

200 vyplavat

Přípravné období

Plavci nad 12 let

střední tratě

6 x 200 v X

X=plavci si sami určí interval

5 x 200 v X - 0:05

4 x 200 v X - 0:10

nohy - 5 x 100 K v X /s deskou/

paže - 5 x 100 K v X /packy, bóje/

způsob - 3 x 400 K, negativně, sestupně

nohy - 5 x 100 K v X - 0:05 sestupně

paže - 5 x 100 K v X - 0:05 sestupně

způsob 12 x 100 K - volně - rychle v 2:10

Přípravné období

Plavci nad 12 let

středotratěři

4 x /400 s 80% úsilím - 1:00 odpočinek, 4 x 100 sestupně

s průměrem ze čtyřstovky + 15s sestupně/ ve 15:00, sestupně čtyřstovky

např:

400 - 4:48, odpočinek 1:00

4 x 100 za: 1:17 + 0:15 = 1:32 - startovní čas zaokrouhlíme na nejbližších 5 nebo 1:20

1:20

1:18

1:17

1:15

Přípravné období

Plavci nad 12 let

středotratěři

800 rozplavat

15 x 100 sestupně po 5 v 1:50

200 volně

7 x 300 tažení ve 5:30 s packami + vleč. předmět

300 technika

3 x 500 nohy - 15s odpočinek

8 x 300 ve 5:00, sest. 1-4

8 x 50 v 1:10

4 x 25

Přípravné období

Plavci nad 12 let

motýlkáři, středotratěři

8 x 100 - 4 x K, pravá paže, levá paže v 2:00

4 x motýl - kopy pod vodou, pravá paže, levá paže, obě paže, pravá paže, levá paže, obě paže, obě paže - ve 2:20

30 x 50 motýl v 1:10, nádechy každé druhé tempo

800 kraul

400 nohy motýl

4 x 100 nohy, výběr v 2:00

600 paže kraul

6 x 100 tažení, první 25 motýl v 2:00 /bóje, váleček/

4 x 200 kraul v 3:30

8 x 25 K, M v 0:55

6100 m

Přípravné období

Plavci nad 12 let

rozplavání 1 x 1000 - 2 délky znak, 1 délka kraul
táhni 10 x 75 K s packami a plav. zátěž /bój/ v 1:15
nohy 1 x 800 znak s ploutvemi
200 znak soupaž

hlavní série:

4 x /1 x 400 PZ na čas v 7:00
4 x 50 K v 0:55 - každou sérii v 10:00
1 x 300 kraul
10 x 100 PZ v 1:50
1 x 300 lehce vyplavat

6750 m

středotratěři

Plavci nad 12 let

16 x 50 kraul 1. pětadvacítka 1 nádech
2. pětadvacítka nádech na obě strany
8 x 100 PZ bez přestávek, střídavě norm. pořadí a obrá-
ně
2000 - nepřetržitě K po stovkách, střídavě stovky volně a měře-
né
16 x 25 nohy pod vodou s ploutvemi, střídavě delfínové a zna-
kové v 0:50
3 x /3 x 200/ - tažení závěs. bóje, sestupně ve 2:50, mezi sé-
riemi 2:00 odpočinek
4 x 150 nohy 1 - M, Z, P v 3:00
2 - Z, P, K
3 - P, K, M
4 - K, M, Z v 2:50
3 x /12 x 25/ motýl - 1 nádech /25 ve 0:40
400 vyplavat - zlepšení techniky

7700 m

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři, motýlkáři, znakaři a prsaři,
sprinteri a středotratěři
znak - 3 x 150 - nohy 50 /paže 50/ sprint 50 - 0:30 odpočinek
volně 400 K
prsa - 3 x 150 - nohy 50 /paže 40/ sprint 50 - odpočinek 0:30
volně 400 kraul
motýl - 3 x 150 - nohy 50 /paže 50/ sprint 50 - odpočinek 0:30
volně 400 kraul

kraul - 3 x 150 - nohy 50 /paže 50/ sprint 50 - odpočinek 0:30

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři

rozplavání : 1 x 800 /200 PZ obrác.poradí/ 100 rychlé obrátky
/100 PZ, 100 P, 100 K - M, 200 PZ/

12 x 75 - 4 výběr v 1:50

4 kraul v 1:40

4 motýl v 1:30

nohy 1 x 400 PZ /volně - rychle - odpočinek 0:30/

nohy 6 x 100 /volně - rychle/ - odpočinek 0:10

paže 1 x 400 PZ /s packami/ - odpočinek 0:30 /lehce - rychle/

6 x 100 3 x nejsilnější způsob odpočinek 0:10

3 x nejslabší způsob odpočinek 0:10

10 x 100 PZ v 1:50 - plav v rozmezí 2,5 - 3,5s od svého
nejlepšího času

10 x 50 /25 K/25 M/ v 1:00 sest. 1-5, 6-10

nohy 1 x 400 PZ bez desky

10 x 25 /v pořadí PZ po 25m/ v 0:40

vyplavat 200 - 400

Polohovkáři - středotratěři

Plavci nad 12 let

1. 8 x 100 K /1-2 ve 2:00, 3-4 v 1:50, 5-6 v 1:40, 7-8 v 1:30/

2. 100 znak lehce

3. 16 x 150 paže /nebo tažením závěsné bóje/:

1-4 : 100 M + 50 Z - odpočinek 0:15 po každých 150

5-8 : 100 Z + 50 M

9-12 : 100 P + 50 Z

13-16 : 100 K + 50 P

4. 20 x 75 nohy /5 každým způsobem/ - druhý bazén z každých 75
vždy nohy K, oči nad vodou, paže vpředu

5. 3 x 100 kraul v 1:50

100 Z lehce

4 x 100 K v 1:50

Před tréninkem 15 minut protahovací cviky, po tréninku minuto-
vém 10 minut protahovací cviky

6. vyplavat 400

Všechny způsoby

Plavci nad 12 let

polohovkáři

všechny vzdálenosti

1. rozplavání 500

- 2. 20 x 50 /5 každým způsobem

 - motýl v 0:50 - 1:00
 - znak v 0:55 - 1:00
 - prsa v 1:00 - 1:05
 - kraul v 0:45 - 0:50

3. táhni závěs. bóji /s packami/ - plav kraulem:

- 4 x /8 x 26/ hypoxicky - nádech každé 7. tempo, odpoč. 0:30
- 4 x /1 x 200/ negativně v 2:50 - 3:40

4. nohy

- 2 x 200 znak - jedna paže natažena vertikálně z vody ve 4:00

2 x 150 prsa s deskou ve 3:00

2 x 100 motýl s deskou v 2:00

2 x 50 kraul - sprint s deskou v 1:20

5. soubojová série

- 5 x 100 v 1:40
- 50 lehce v 1:40
- 5 x 100 v 1:35
- 50 lehce v 1:40
- 5 x 100 v 1:20
- 50 lehce v 1:40
- 3 x 100 v 1:17
- 50 lehce v 1:40
- 2 x 100 v 1:15
- 50 lehce v 1:40
- 2 x 100 v 1:13
- 50 lehce

6. sprint

- 4 x 25 + 4 x 25 lehce

celkem 6800 m

Přípravné období

Plavci nad 12 let

středotratěři

100 PZ - 400 K - 100 PZ /od znaku ke znaku/

3 x 300 K v 6:00 /90% rychlost/

200 lehce - vlastní výběr

900 /rozloženě - 100 K - 100 vlastní výběr/

5 x 150 hl. způsob ve 3:15

5 x 100 PZ v 2:00 - závodní tempo

10 x 25 vlastní výběr - sprinty - v 1:00

Všechny způsoby

Plavci nad 12 let

polohovkáři, sprinteři

20 x 50 K - prvních 10 v 1:10

druhých 10 v 0:55

15 x 100 nohy - 3 od každého způsobu

motýl ve 2:20

znak ve 2:20

prsa ve 2:20

kraul v 2:00

10 x 100 PZ - s tažením bóje v 2:00

2 x 100 motýl v 1:40

4 x 50 motýl v 1:00

2 x 100 znak v 1:40

4 x 50 znak v 1:00

2 x 100 prsa v 2:00

4 x 50 prsa v 1:10

2 x 100 kraul v 1:25

4 x 50 kraul v 0:55

sprinty

vyplavat

celkem 4800 m /bez sprintů/

Středotratěři

Plavci nad 12 let

1 x 1000 100 K/100 PZ

12 x 125 vlastní výběr v 0:10 odpočinek

sestupně 1-3 - po 6 změn způsob

4 x 200 nohy ve 5:00, 1 lehce, 1 rychle

1 x 1500 s válečkem, packami a tažením bóje

1 x 100 s válečkem /nadlehčením nohou/ s packami

1 x 500 s tažením bóji s packami, odpočinek 0:30

1000 tažení bóje /rychleji než v prvních 1000 v 1500/

500 tažení bóje /rychleji než prvních 500 v poslední 1000/

30 x 50 - 10 v 1:00 vlastní výběr, sestupně 1-5, 6-10

- 10 v 0:55 hlavní způsob

- 10 v 0:50 1 lehce, 1 rychle

4 x 50 v 1:10 - rychlost dvoustovková

400 lehce

celkem 6200 m

Přípravné období

Plavci nad 12 let

sprinteři, středotračaři

Opakuj 3x	první	druhá	třetí
8 x 25 v	0:40	0:35	0:30
4 x 50	1:10	1:00	0:50
2 x 100	2:20	2:10	2:00
1 x 200	4:20	4:00	3:20

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři, středotračaři

rozplavání 400 K + 4 x 100 PZ nepřerušovaně

8 x 50 v 0:55

100 volně ve 2:00

250 rychle - kraul 4:30 - celkem 3x

50 lehce ve 2:00

nohy 100 - ve 2:30, pak 4 x 25 v 0:40 - celkem 4x

tažení bóje: 100 K hypoxicky - nádechy po 5. tempu + 4 x 50 prsa v 1:20 - celkem 3x

12 x 25 - 3 každým způsobem v 0:40, 2 lehce, 1 rychle - 2x

Přípravné období

Plavci nad 12 let

motýlkáři

3 x 4 x 200 motýl - sestupně 1-4, 5-8, 9-12

1. dvoustovka - vcelku

2. dvoustovka - rozlož po 100 - odpočinek 0:10

3. dvoustovka - rozlož po 50, odpočinek 0:10

4. dvoustovka - rozlož po 25, odpočinek 0:10

první série ve 5:00

druhá série ve 5:30

třetí série ve 5:00

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři, motýlkáři

10 x 50 v poloh. pořadí v 1:10

3 x 300 v 6:00

1. vcelku

2. 3 x 100 s odpočinkem 0:15 mezi stovkami, sestupně

3. 6 x 50 s odpočinkem 0:05 mezi padesátkami, sestupně 1-3,4-6

20 x 100 ve 2:00

prvních 5 - jeden bazén /kterýkoliv/ motýlek

druhých 5 - 3 bazény motýlkem

třetích 5 - 3 bazény motýlkem

čtvrtých 5 - všechny bazény motýlek

300 lehce, každý třetí bazén bez dechu

25 x 25 tažení bóje - po každých 25 se plavec vytáhne na okraj z bazénu 10x z vody

volně 200

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři, středotračaři
sprinteři, štrekaři

V následující sérii střídáme 100, 75, 100, 75 K, až do počtu 20. Základní odpočinkový interval je 5-10s po každé stovce. Důraz je kladen na 75, které se plavou sprintem. Tento trénink je zaměřen na sprint při zakončování závodů. Každému plavci je dán čas, který má plnit při plavání 75, např. 20 x 100 - 75 - 100 v 1:30 /vše/.

Závodní období

Plavci nad 12 let

motýlkáři

12 x 125 v 2:25

/75 nohy s deskou, 0:05 odpočinek, 50 motýl, nádechy každé 5. tempo/

Přípravné období

Dorostenci

všechny způsoby a vzdálenosti
rozcvičení na suchu a protažení
300 volně

5 x 150 ve 2:35 K

10 x 125 ve 2:10, PZ pořadí

1. motýl, znak, prsa, kraul, motýl
2. znak, prsa, kraul, motýl, znak
3. stá.

2 x 300 ve 5:00 kraul

10 x 50 nohy K v 1:10

12 x 75 v 1:30 - hlavní způsob, - po dvou z bloků
sprint 25, volně zpět, odpočinek 0:05 a sprint zpět

12 x 100 v 1:50 - 75 způsob + 25 nohy - střídavě hlavní a vedlejší způsob

3 x 200 ve 2:50 K

Štafety po 3, plavou se 25 v poř. PZ, každý plave 3x každým

způsobem.

vyplavání - každý individuálně

Dorostenci

Přípravné období

všechny způsoby a vzdálenosti

rozcvičit na suchu při hudbě, protahování + skákání přes švihadlo 3 x 1 minutu
ve vodě - rozplavat 200, 100 nohy, 200 paže, 100 způsob - vše kraul

3 x 200 s odpočinkem 0:55 mezi stovkami
nohy 3 x 100 s odpočinkem 0:30 mezi stovkami
paže 2 x 100 s odpočinkem 0:30 mezi stovkami
100 tvrdě

odpočinek

nohy 4 x 50 s odpočinkem 0:02 mezi padesátkami

plav 4 x 25 na písknutí

vyplavat 300

Přípravné období

Dorost

polohovkáři, motýlkáři, znakaři, prsaři, sprinteři

Příklad zářijového tréninku na suchu
rozcvičení - 1/4 míle běh, kliky, výskoky, dřepy s výskokem
posilování - /2 dny v týdnu/ - 5 stanovišť - 2 série - 2x

1 - běh přes

2 - výstupy na špičkách

3 - dřepy

4 kroužení paží

5 extenzory loketní

běh - po lavičkách na stadiónu - běh 2-3x
mezi každou sérií 1 kolo na dráze stadiónu
/běh, jogging, chůze/

Přípravné období

Plavci nad 14 let

sprinteři.

40 x 25 /na pružném závěsu/

liché výbušně bez dechu - doplavat k měrné značce - 0:05 odpočinek

sudé - pracuj na délce záběru - 1:00

plav minimum 2 různé způsoby

/celé plav jako 3 nebo 4 série/

Všechny způsoby a vzdálenosti Plavci 15 - 18 let

1. test volních vlastností /psychické odolnosti/
- plaveme přímé a rozložené tratě
2. test koncentrace - zaznamenej všechny časy na konci série
3. závodní tempo - min. v rozložených stovkách a padesátkách

pokud je plavec již velmi unaven

kraul	200	100	50
ve	2:50	1:35	1:10

nebo znak			
/motýl/ ve	3:20	1:50	1:10

nebo prsa			
ve	3:45	2:15	1:10

rozloženě / po padesátkách/

	200	100	50 / po pětadvacítkách/
--	-----	-----	-------------------------

kraul	3:30	2:00	1:25
-------	------	------	------

znak /mo-			
týl/	4:00	2:10	1:25

prsa	4:30	2:25	1:25
------	------	------	------

Přípravné období Plavci 14 - 18 let

všechny způsoby

středotřetí

16 x 175 - střídavě 3x rychle a 1x volně

ve 2:30 - 3:20 /interval by měl umožnit odpočinek cca 20-30s/

Přípravné období Plavci 14 - 18 let

polohovkáři

40 x 50 - 10s odpočinek - 10 každým způsobem

500 nohy - bez desky

10 x 50 nohy s deskou v 1:10

24 x 75 PZ v 1:20 - např. 1 - motýl, znak, prsa

2 - kraul, motýl, znak

3 - prsa, kraul, motýl

4 - znak, prsa, kraul

800 tažení s packami, bójí a válečkem - střídavě dýchat levou i pravou stranu

16 x 50 - 4 každým způsobem sestupně 1-4 v 1:00

16 x 25 v 0:55 - tam sprint, zpět pod vodou celkem 6800 m

Přípravné období Plavci 14 - 18 let

krauleři

800 kraul - 1:00 odpočinek - změř čas na 400 a 800

400 kraul - 1:00 odpočinek - změř časy na 300 a 400
konečný čas musí být rychlejší než 400 v 800 plavané první

300 kraul - 1:00 odpočinek - změř časy na 200 a 300, konečný čas musí být rychlejší než 300 ve 400

200 kraul - 1:00 odpočinek - změř 100 a 200, konečný čas musí být rychlejší než dvoustovka ve třístovce

100 kraul - musí být rychlejší než stovka plavaná ve dvoustovce, musí být plavaná naplno!

Všechny způsoby a vzdálenosti Plavci nad 14 let

20 x 200 s ploutvemi

střídavě přímo 200 ve 5:00 a 200 rozloženě /4 x 50 v 1:00/

1, 6, 11, 16 - motýl

2, 7, 12, 17 - znak

3, 8, 13, 18 - prsa /plav s ploutvemi + delfínový kop/

4, 9, 14, 19 - kraul

5, 10, 15, 20 - polohově

liché dvoustovky plav vcelku

sudé plav rozložené

celkem 4000 m

Přípravné období Plavci 14 - 18 let

prsaři

Obvykle od poloviny tréninku do konce plaveme sérii:

20 x 200 prsa, sestupně 1-4

1. série ve 3:40

2. série ve 3:30

3. série ve 3:20

4. série ve 3:10

5. až 8. jako 1. - 4. atd.

Přípravné období

Plavci 14 - 18 let

všechny způsoby

250 volně

20 x 25 v 0:30 - kraul a znak

400 motýl - po 25, odpočinek 0:03 - 0:05

10 x 75 /kraul nebo motýl/ ve 3:30 - po startu z bloku plav 50 závodním tempem, zjistí čas, odpočín 5s, pak plav pětadvacítku v lepším čase než činí 1/2 času z padesátky, tuto pětadvacítku plav bez dechu

3 x 500 v 8:30, 8:00, 7:45, sestupně, dýchej hypoxicky, nádechy 3 - 5 - 5 - 7 na pětadvacítce

20 x 100 - hlavní způsob - 1-10 ve 3:30 lehce, důraz na proudnicovou plohu a obrátky

po deseti možno měnit způsob - 11-20 v 1:25 - 2000 v závislosti na zvoleném způsobu, sestupně 11-15, 16-20, závodní tempo

300 volně /znak soupaž/

Hrdinské plavání. Trenér vybere někoho, kdo tento trénink tvrdě pracoval a dá mu nabídku být "hrdinou dne" a to tím způsobem, že mu určí čas /zpravidla na 100/, který je jeho osobním rekordem /nebo téměř osobním rekordem/. Pokud tento čas v sólu zaplavě, má pro dnešek splněno. Pokud ne, pokračuje trénink:

20 x 50 - v pořadí PZ motýl v 0:40 - 0:45

znak 0:40 - 0:45

prsa 0:50 - 0:55

kraul 0:38 - 0:45

odpočinek 1:00 po každých čtyřech

Přípravné období:

Plavci 14 - 18 let

polohovkáři, krauleři, středotračaři

800 rozplavat /nádechy na každé 3. tempo/

2 x 400 /6 min./

2 x 200 /2:40/

2 x 100 /1:25/

2 x 50 /0:40/

4 x 25 kvalitní nohy, střídavě kraul a motýl v 0:40

16 x 50 - 4 motýl - znak - 0:45

4 znak - prsa - 0:50

4 prsa - kraul - 0:45

4 kraul - 0:40

400 PZ vyplavat

Přípravné období

Plavci nad 12 let

krauleři, středotračaři

rozplavání 500 1-4

10 x 75 - na techniku

16 x 150 - tažení závěsu

12 x 50 nohy s deskou /print 25 bez dýchání, 25 volně/

12 x 300 - 3 série sestupně 1-3, mezi sériemi 300 na techniku

20 x 25 - 5 každým způsobem v 0:30

Přípravné plavání

14 - 18 let

polohovkáři

padesátky - plaveme až do zmizení intervalu; začneme na 60s a zkracujeme o 1s v každé padesátce

200 kraul lehce

5 x /8 x 25/ nohy v 0:35 s odpočinkem 0:55 mezi sériemi /použij poloviční desku/

1. kraul

2. motýl

3. znak

4. prsa

5. kraul

200 vyplavat

Přípravné období

Plavkyně 14 - 18 let

střední tratě - odpolední trénink

rozplavání 10 x 100, poslední pětadvacítko nohy, 10s odpočinek sestupně

paže - 4 x 600 sestupně, /úsilí 70-80-90-100%/ v 8:30 s packami

nohy - 10 x 100 s deskou a ploutvemi v 1:50

100 volně

10 x 25 motýl ve 40s - nádechy každé 3. tempo

100 volně

8 x 150 ve 2:35, sestupně 1-4, 5-8

vyplavat 200

celkem 6250 m

Přípravné období

Plavci 14 - 18 let

středotrataři

rozplavání 800, 8 x 50 /2 každým způsobem/ v 1:10

série 1. : 10 x 200 ve 4:30 /přidej 20s k nejlepšímu času, plav sestupně o 1s každou dvoustovku/

série 2. : 20 x 25 nohy s deskou v 0:40

série 3. : 5 x /150 kraul střídavě se 75 hlavním způsobem/ 150 ve 2:35, 75 v 1:30

série 4. : 6 x 400 tažení bóje /s packami/ v 7:00
1-3 hypoxicky 3-5-3-5 /50
4-6 hypoxicky 3-5-7-5 /50

vyplavat 300

celkem 7525 m

Začátek přípravného období

Plavci 14 - 18 let

všechny způsoby a vzdálenosti

16 x 75 - nohy 25, technika 25, sprint 25

motýl - 1 - 5 - 9 - 13

znak - 2 - 6 - 10 - 14

prsa - 3 - 7 - 11 - 15

kraul - 4 - 8 - 12 - 16

cvičení na techniku nutno den ode dne obměňovat:

např.: 3 záběry pravou, 3 levou, 3 oběma - motýl

znak - pravá paže vzhůru, levá u boku, záběr,
6 kopů, záběr

prsa - s delfíním kopem

kraul - 6 kopů záběr pravou paží, 6 kopů zá-
běr pravou paží

10 x 100 - 1-5 sestupně až k času o 2s horšímu než je osobní re-
kord v 1:50

- 6-10 plavat časy v průměru o 0:04 horší než je osobní

rekord v 1:40

12 x 75 paže: 25 kraul, 3 nádechy
25 znak

25 kraul, 5 nádechů

10 x 200 -1-5 ve 3:00 v čase o 4s horším než je osobní rekord
6-10 kraul ve 2:50 v čase o 2s horším než je osobní
rekord

10 x 75 - 25 nohy sprint v 0:40

25 sprint v 0:40

25 sprint v 0:40

celkem 5850 m

Plavci 14 - 18 let

Přípravné období

polohovkáři

400 kraul, 4 x 100 nohy ve 2:50, 400 kraul

3 x 300 0:30 1. paže nebo tažení bóje - polohově

2. nohy bez desky tam - zpět celý způsob poloho-
vě

3. 20 pod nohou nohy - celý způsob

10 x 200 ve 4:00 1. motýl

5. prsa

2. PZ

6. PZ

3. znak

7. kraul

4. PZ

8. PZ

9. motýl - znak

10. prsa - kraul

Plavci 14 - 18 let

Vytrvalci

rozplavat 600

sérii opakuj 2x : 200 - tam pod vodou, zpět celý způsob

200 - 25 celý způsob, 25 nohy, 25 tažení bóje

200 - 75 volně, 25 sprint

10 x 50 v 1:10 - sestupně

6 x 500 v 7:30:

1. rozloženě po stovkách, závodní tempo, odpočinek 0:05

2. vcelku

3. rozloženě po stovkách sestupně, odpočinek 0:05

4. vcelku

5. rozloženě po stovkách, závodní tempo, odpočinek 0:05

10 x 25 nohy sprint - 0.10 odpočinek
 500 pravou paží s packami
 500 levou paží s packami
 50 x 25 0:05 odpočinek, 90% úsilí
 200 znak volně

Závodní období

Plavci 14 - 18 let

sprinteři, středotračaři

rozplavání - 10 x 50 v 1:00, 800

400 středně - důraz na obrátky

12 x 50 v 1:00 - nácvik sprintu prvních 12 1/2

3 x 200 nohy ve 4:30

středotračaři

8 x 150 ve 2:30 1-4 packy, tažení bóje, váleček

5-6 pouze bóje

7-8 bóje + packy

měříme 4. a 8. stopadesátku

sprinteři

plav pouze 6 stopadesátek - měřené jsou 3. a 6.

1-3 bóje, packy, váleček

4-6 bóje a packy 10 minut nácvik obrátek

sprinteři: 8 x 100 v 1:50 - měřená 1.4. a 8.

středotračaři

12 x 100 1-8 v 1:35 - měřená 4.8. a 12

9-12 v 1:25

15 minut nácvik startů a obrátek, předávky štafet

20 x 25 v 0:40 1-8 důraz na správné nádechy

9-12 bez dechu

200 volně

Závodní období

Plavci 14 - 18 let

sprinteři

volně - způsob - nohy - paže 2 x 200 každým způsobem

nohy 8 x 50 v 1:10

Hlavní způsob nebo kraul:

10 x /3 x 50 v 1:10/

volně 200

rozloženě - stovky

6 x 100 - 0:20 odpočinek na pětasedmdesátce u lichých, u sudých stovek na padesátce

3 x 100 v 5:00 nebo 6:00 - v časech 0:03 - 0:06 horších než osobní rekord

200 vyplavat

Plavci 14 - 18

Vyřadování

sprinteři

Cvičení na suchu zaměřené na zkrácení reakční doby /na písknutí výskok/ cca 15 minut - vyvolání smyslové představy závodu a prostředí obklopující závodní dění

rozplavání 1 x 500 rozloženě po 50 - odpočinek 0:05

4 x 75 hlavní způsob - odpočinek 0:30 - 1:00

nohy 12 x 25 40s odpočinek

4 od mělkého až po hluboký kop

4 sprint

4 maxim. až 2/3 délky

způsob : 4 x 50 ve 2:50 - naplno před a po obrátce

velmi volně 100

10 x dvojitou obrátku bez dechu

12 x šířky - ve 30s

1 x 100 volně

10 - 15 minut vyvolání smyslových představ

Vyřadování

Plavci 14 - 18 let

sprinteři

1. rozplavání 400 způsob, 400 nohy

2. 8 x 50 nohy - způsob v 1:25 /naplno mezi praporek/

3. 5 obrátek - měřeno mezi praporek

4. volně 200

5. 3 až 5 z bloku naplno k obrátce ve 4:00

6. volně 100 znak

7. 4 x 12,5 ve 2:20 - koncentrace, dobrý start a okamžitá akcelerace

8. vyplavat 500

celkem 2100 m

Vyřadování

Plavci 14 - 18 let

sprinteři

15 minut volné plavání
 15 protahovací cviky
 5 x 100 kraul - 2. a 4. závodní tempo
 1.3. a 5. lehce v 6:00 /7:00/
 tažení bóje - hypoxicky /5, 7/ - střídavě po padesátkách, celkem 300 celý způsob
 2 sprinty /prvý se startem z bloku, druhý z vody/
 vyplavání, protažení, spánek minimálně 9 hodin

Přípravné období Plavci nad 12 let
junioři
 polohovkáři, středořataři

2 x /8 x 300/ odpočinek 0:30
 série 1 - polohově, vždy 100 od každého způsobu
 - motýl, znak, prsa,
 znak, prsa, kraul
 prsa, kraul, motýl
 atd.

2 minuty mezi sériemi odpočinek
 série 2 - 200 PZ + 100 hlavní způsob

Přípravné období Plavci nad 12 let
junioři
 polohovkáři, středořataři

10 minut rozplavat - kraul, sprint ke stěně + obrátka s prvními 6 tempy po odrazu bez dýchání
 3 x 500 anaerobní práh - 90% z nejlepšího času na 500,
 odpočinek 0:15

nohy 1000 pod 22:00
 10 minut plavání motýlkem - lehce /sprint/ - po pětadvacátkách
 paže 20 x 50 znak v 1:10, sestupně 1-5 odpočinek 1:00 po 5
 vyplavat 400 prsa

Přípravné období Junioři, senioři

všechny způsoby a vzdálenosti
 Cvičení na suchu /říjen/
 1. Rozcvičení 5x5 /kroužení trupem, chůze na špičkách, ručková-
 ní, dřepy, výskoky/
 2. 4 série odrazů
 3. Vytahování 1-2-3-4

4. 4 série 15 kliků
 5. 4 série 15 výskoků na lavici
 6. běh na 4 míle
 7. běh po schodech /např. 10x50 schodů/
 8. shyby 3 x 6
 9. kroužení 3 x 6
 10. 3 série cviků na hrazdě /každý cvik opakovat cca 6x, počet cviků v sérii - 3/
 11. 30 x z lehu na břicho zvedání trupu
 12. protahovací cviky

Ve vodě

1. plaveme 400 - 300 - 200 - 100 na souhru uplavat co nejdelší vzdálenost na 1 záběr
 2. nácvik způsobu s deskou
 2 délky bazénu, desku držíme v levé ruce
 2 délky bazénu, desku držíme v pravé ruce
 2 délky plaveme celý způsob
 dále stejně, avšak se 4 délkami
 dále se 6 délkami
 dále se 4 délkami
 dále se 2 délkami
 3. kraul plavaný s rukama v pět 100/100 na techniku 7x
 4. tažení bóje - celkem 1300, měříme posledních 200
 - nádechy 3-5-7-9 na padesátku
 - poslední dvoustovka nádechy každé 4. tempo na slabší stranu
 5. 4 x 50 v 1:30
 6. volně 300

Přípravné období Plavci nad 12 let

všechny způsoby a vzdálenosti
 4 x /100 PZ + 200 PZ + 300 PZ/ v 1:30/1:10
 sestupně série 3:00/2:30
4:30/4:00

Přípravné období Junioři, senioři

všechny způsoby a vzdálenosti
 Rozplavání - 12 x 100 v 1:50 - rychle /volně, sestupně 1-6

nohy 8 x 200 delfínové

- 1 na nádech
- 2 na boku
- 3 normálně
- 4 na boku

5-8 na boku s ploutvemi

odpočinek 30s mezi dvoustovkami

6 x 400 PZ - odpočinek 0:30

8 x 50 v pořadí PZ v 1:10

16 x 25 v 0:40 /z boku/ 4 od každého způsobu

vyplavání 400 K 1 paží střídat po padesátkách

Přípravné období

12 let a starší

všechny způsoby a vzdálenosti

300 K, 400 PZ /tam nohy, zpět celý způsob/

16 x 100:

4 x v 70% úsilí

4 x v 80% úsilí

8 x v 90% úsilí

mezi odpočinek 10s

nohy 5 x 300 /kraul, svlůj způsob, kraul, způsob, výběr/

2000 sestupně po pětistovkách, začni 60% úsilím

16 x 25 sprint v 1:00

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři, eventuelně všichni

6 x 250 PZ ve 3:15, 3:20 nebo 3:30

/100 nejlepší způsob, 50 od všech zbývajících/

4 x 300 PZ ve 4:00, 4:15, 4:30

např. 25 M, 50 M, 25 M, 50 Z, 25 M, 50 P, 25 M, 50 K

Přípravné období

Junioři, senioři

všechny způsoby a vzdálenosti

rozplavání 1000 - liché bazény - jakýkoli způsob, kromě kraulu

sudé bazény - jakýkoli způsob

10 x 100 PZ v 1:45

3 x 1500 kraul ve 22:00

1. negativně měříme čas na 750

2. zrychlovaně - 1 bazén volně, 1 rychle
 2 bazén volně, 2 rychle
 až na 5 bazénů a pak zpět
 4 bazény volně, 4 rychle
 atd.

/měř časy na 500, 100 a 1500/

3. měř časy na 500, 100, 1500 - všechny časy musí být
 rychlejší než u druhé patnáctistovky

nohy 20 x 50 v 1:10 - liché bazény nohy, libovolný způsob bez
 desky

- sudé bazény libovolný způsob

10 x 50 ve 1:10

- liché bazény vždy s deskou, libovolný
 způsob

- sudé bazény kraulem bez dýchání, bez des-
 ky

Přípravné období

základní trénink pro všechny způsoby

rozplavání - 800 - u sudých bazénů jen 1 nádech

nohy - 8 x 25 v 0:30, pak 4 x 50 nohy v 1:00 bez desky

100 lehce technicky

10 x 50 v 1:00 - výběr

10 x 50 v 1:00 - do konce intervalu plavat nohy u stěny bazénu

10 x 50 sestupně v 0:55

10 x 50 obrácená polohovka v 1:00

4 x 800 odpočinek 1 minutu

1. změň způsob po každých 2 délkách bazénu
2. každou 4. délku sprint naplno /způsob dle
 výběru/
3. každou 2. a 4. délku pouze 1 nádech
4. plav negativně druhou plovinu tratě

celkem 7200 m

200 volně

Přípravné období

Plavci nad 12 let

krauleři, vytrvalci

30 minut posilování

10 x 100 negativně v 1:25

nohy - 25 lehce, 25 rychle, 50 lehce, 50 rychle, 75 lehce, 75

rychle, 100 lehce, 100 rychle - vše s deskou
 5 x 300 tažení břeje s válečkem a s packami - odpočinek 0:25
 4000 sestupně po 1000
 8 x 300 - 100 technika, 200 PZ rychle v 6:00
 40 x 25 v 0:40
 10 nohy bez desky
 10 způsob
 10 nohy s deskou
 10 způsob

Přípravné období

Plavci nad 12 let

vytrvalci

rozplavání 600

2 x 1500 - odpočinek mezi 1:00

1 x 1000

2 x 800

2 x 500 - v opakované trati mohou být použity packy a břeje

10 x 50 nohy s ploutvemi - odpočinek 0:05 - 0:10

vyplavání

Přípravné období

Plavci nad 12 let

polohovkáři, středotračaři

protahovací cviky

uplav dokonalou padesátku /správný start, správné nádechy, plav na krásu/

nohy 800 /200 bez desky, 400 s deskou, 200 s deskou - odpočinek 0:20/

tažení břeje 800 /200 způsob, 400 hypoxicky, 200 způsob, odpočinek 0:20/

plav 800 /200 PZ, sestupně po stovkách, 200 PZ/

plav sestupně 4 x 125 K v 1:50 + 4 x 100 hlavní způsob v 1:50

plav 800 na čas v 11.00

nohy s deskou 400 PZ + tažení břeje

400 PZ = 800 celkem, nohy

plav 800 na čas - min. o 5s rychleji než první osmistovku

vyplavat 200

plav 4 x 100 v 1:35

4 x 75 v 1:20

4 x 50 v 0:55

celá série se plave plynule, bez zastávky

4 x 25 obcházeně

Přípravné období

Plavci nad 12 let

všechny způsoby a vzdálenosti

5 sérií 6 x 100 odpočinek mezi sériemi 1:00 - 2:00

1. 6 x 100 K

2. 6 x 100 P

3. 6 x 100 Z

4. 6 x 100 M

5. 6 x 100 nejslabší způsob

Zvol krátký interval!

Série se plavou v celém bazénu ve všech drahách. Poslední v každé dráze /po prvním opakování/ si půjde sednout. Při dalším opakování opět končí poslední závodníci, zatímco ti, kteří předtím seděli nastoupí do čela každé dráhy.

Série nohy

Množství opakování a vzdálenosti je sestaveno předem trenérem. Rychlost a odpočinky budou určeny při krátké pětiminutovce před tréninkem, ve které se trenér ptá závodníků na základní otázky týkající se plavání a techniky. Správné odpovědi umožňují plavcům volbu rychlosti a odpočinku, špatné odpovědi dávají možnost volby trenérovi.

Přípravné období

Plavci nad 12 let

všechny způsoby a vzdálenosti

rozplavání 800 nohy /všechny způsoby/

16 x 25 v 0:40

4 x 50 sestupně v 0:45

1000 svým způsobem

200 nohy

2 x 500 - odpočinek 0:40

paže 200 - nádechy každé 3. tempo

5 x 200 - odpočinek 0:20

tažení břeje - 200 hypoxicky - nádechy každé 5. tempo

10 x 100 s odpočinkem 0:10

paže - s packami a bójí 200 - nádechy každé 7. tempo

20 x 50 s odpočinkem 0:05

paže s packami a válečkem 200 - nádechy každé 9. tempo

Přípravné období

Plavci nad 12 let

všechny způsoby a vzdálenosti

/kromě krauleřů vytrvalců/

rozplavání 1000

5 x /4 x 50/

1. opakování
 1. znak - vytahování paží z ramen
 2. znak - 1 vou paží
 3. znak - pravou paží
 4. znak - důraz na neustálý pohyb paží /větrný mlýn/
2. opakování
 1. prsa - 2 kopy, 1 tempo paží
 2. prsa - 2 tempa paží, 1 kop
 3. prsa - tempa pod vodou /3-4/
 4. prsa - krátké, rychlé tempo
3. opakování
 1. motýl - pravou paží
 2. motýl - levou paží
 3. motýl - dva záběry pravou, 2 levou paží
 4. motýl - rychle 2 x obě paže
4. opakování
 1. kraul - vysoký loket
 2. kraul - dotahovat záběr
 3. kraul - pravou paží /nádechy opačně/
 4. kraul - levou paží /nádechy opačně/
5. opakování
 1. znak - větrný mlýn
 2. prsa - rychlé obrátky
 3. motýl - rychlé obrátky
 4. kraul - rychlá frekvence

nohy - 800 polohově - každou druhou 50 tvrdě

5 x 100 - odpočinek 0:05 - první stovku začni 70% úsilím
poslední konči 90% úsilím

16 x 25 sprint v 1:55, snižuj odpočinek o 0:05 každou pětadvacítku - opakuj sérii 3x

vyplavat 200

Přípravné období

Plavci nad 12 let

rozplavání 500

paže /s packami a válečkem/ 6 x 350 - odpočinek 0:30
nádechy 3-5-7-9-7-5-3-5 atd.

nohy 10 x 50 v 1:10

5 x 100

6 x 50

1000 hlavním způsobem důraz na obrátky a odrazy

paže - 500, 400, 300, 200, 100

stanov si základní čas na 100, který pak dodržuj po celou sérii/

Uplav co největší vzdálenost kraulem

a/ v 6:00

b/ ve 5:00

c/ ve 4:00

d/ ve 2:30

e/ v 1:20

Odpočinek mezi je 0:30 - 1:00 - plavci se vždy shromáždí u nejbližšího konce bazénu, aby byli připraveni k dalšímu startu.

10 x 100 kraul v 1:25 nebo zvol krátký odpočinek

nohy s deskou

5 x 125 ve 2:20

10 x vertikální kop 0:55 s 0:05 odpočinkem - paže jsou ve vzpažení nad hlavou a drží desku /pro plavání nohou/

hlavní způsob:

5 x 200 interval závisí na plavaném způsobu

5 x 150 interval závisí na plavaném způsobu

5 x 50 interval závisí na plavaném způsobu

10 x 50 nácvik techniky

Plavci nad 12 let

Přípravné období

všechny způsoby

10 x 100 v 1:55

rozloženě po 75 v 1:20, posledních 25 sprint

Přípravné období

Plavci nad 12 let

všechny způsoby a vzdálenosti

6 x 1500 sestupně, rozloženě

1. 1500 - přímo na čas, bez odpočinku
2. 1500 - rozloženě po 500 - odpočinek 0:10 každých 500
celkem odpočinek 0:20
3. 1500 - rozloženě po 250 s odpočinkem 0:10 po každých 250
celkem odpočinek 0:50
4. 1500 - rozloženě po 150 s odpočinkem 0:10
celkový odpočinek 1:30
5. 1500 - rozloženě po 100 s odpočinkem 0:10 po každé 100
celkem odpočinek 4:50
6. 1500 - rozloženě po 75 s odpočinkem 0:10 po každých 75
celkem odpočinek 3:10

Tento trénink je příkladem jak získat velkou základnu v uplavaných kilometrech, na které lze pak rozvíjet rychlost a vytrvalost v rychlosti.

Všechny způsoby a vzdálenosti

Plavci nad 14 let

rozplavání - kraul

- 1 x /1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, délek/ s odpočinkem
0:10 tj. celkem 1650 m
- 12 x 100 /3 každým způsobem v 2:00 - 2:20 - sestupně 1-3
- 5 x 400 - polohově, sestupně 1-5, start různě dle
vyspělosti plavců pd 6:00 do 7:00

Plynulá série o celkové délce 2000 - vhodné tuto sérii rozložit na 100, 200, 500. Dále je možno volit např.

1. sestupně každou 100 v každé sérii
2. sestupně každou sérii
3. sestupně každou dvoustovku atd.

Pro pracovníky v oblasti metodické a zdravotnické práce územních a svazových orgánů České organizace ČSTV vydává metodické oddělení ČÚV ČSTV prostřednictvím podniků ČO ČSTV Sportpropag v nákladu 1.000 výtisků.

Neprodejné. Jen pro vnitřní potřebu.
Zodpovědný metodik: s. Jan Š a f á ř
Praha 1987

Vytiskly: Jihočeské tiskárny, n. p., provoz 7, Blatná.

ČESKÝ ÚSTŘEDNÍ VÝBOR ČSTV

METODICKÉ ODDĚLENÍ ČÚV ČSTV VE SPOLUPRÁCI S VÝBOREM
SVAZU PLAVECKÝCH SPORTŮ ČÚV ČSTV

METODICKÝ DOPIS

Zásobník plaveckých tréninků

