

12. Týždeň 25-31.3

	Utorok ráno	Streda ráno	
	400 R 8x100 PP A1, vždy 1 spôsob A2, 20s 4x(100 R, 100 N, A1, 2x100 A2, 20s, 100 voľne) PP poradie 8x100 PP PLT A1, vždy 1 25 namiesto spôsobu ideš MN H2O, 20s 100 voľne Spolu: 4,1 km	400 R 4x500 (100 PP TC, 25 Scull) 8x100 25A2, 75 A1, PP R Pádla, 20s, 25ky posúvaš 100 voľne 8x100 25A2, 75 A1, PP N, 20s, 25ky posúvaš 100 voľne Spolu: 4,2 km	
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok
400 R 4x400 (75K TC, 25 Scull) 4x100 75 A1, 25A2, KR Pádla, 20s 4x100 75 A1, 25A2, KN, 20s 100 voľne 4x100, 1:30 2x200, 2:50 Pádla 400, 5:45 PLT 2x200, 2:50 Pádla 4x100, 1:30 K A2 200 voľne 8x50 MN striedať strany, 15s, A1 100 voľne Spolu: 5,2 km	400 R 2x400 na 5 Pádla 2x400 TC HL 8x100 K/HL Fartlek po 25, 20s 2x(18x25 (15/20/25) AN3, po 15 40s, po 20 50s, po 25 60s, 400 voľne 1. K 2. HL Spolu: 4,5 km	400 R 4x400 (200 HL A1, 100 HL R, 100 HL N) 3x(4x200 HL, Negatívne, 100 A2, 100 A3, do 3:30, 200 voľne) 1. Celá 2. Pádla 3. PLT 400 KN PLT A1 Spolu: 5,5 km	400 R 8x100 K/PP 2xA1, 2xA2, 20s 3x(400 K na 5 Pádla, 12x50 PP, A2, 15s 100 voľne) Spolu: 4,5 km

Piatok ráno	Sobota ráno	Nedeľa ráno
400 R 2x(400 TC, 300 R, 4x50 A2, 100 voľne) 1. K 2. HL 2x(8x100 A2, 1:30, 100 voľne, 4x100 A3, 2:00, 200 voľne) Spolu: 5,4 km	20 min pret. R SUIT UP ! 4x200, AN2, 17 min medzi 400+voľne Spolu: 3 km	400 R 8x50 25 H2O/25K A1, 20s 4x100 15 H2O MAX, 10K A1, 30s 2x200 K PLT, 25H2O, 25K A1, 40s 400 K Pádla na 5 2x200 15 H2O, 10K A1/25 K čo najmenej nádychov, 40s 4x100 PLT 75K A1, 10s, 25MN MAX H2O, 30s 100 voľne Spolu: 2,9 km
Piatok	Sobota	
400 R 8x100 HL/HLN A1, 20s 3x(4x50 K H2O Pádla, 4x100 HL A2, 20s, 200 voľne) 1. Celá 2. Pádla 3. PLT 2x(6x100 HLN A2, 2:00, 200 voľne) Spolu: 5,1 km	400 R 2x(400 TC, 100 Scull) 1. K 2. HL 3x400 K Pádla 1. Dlhý sklz 2. na 5 3. 50 Silný záber/50 A1° 16x100 K A2 1:40 100 voľne Spolu: 4,3 km	

Spolu: 48,7 km