

TRÉNINK 4: EXTRA BONUS PRO POKROČILÉ

Série 40x50



- 300m rozplavání, libovolně
- 16x50 – 3x50 VZ střední tempo, 1x VZ maximum 4 opakování
- 100 m pouze nohy s deskou, vyplavání
- 12x50 – 2x50 VZ střední tempo, 1x VZ maximum 4 opakování
- 100 m pouze nohy s deskou, vyplavání
- 8x50 – 1x50 VZ střední tempo, 1x VZ maximum 4 opakování
- 100 m pouze nohy s deskou, vyplavání
- 4x50 - 1 x 50 VZ maximum, 4 opakování
- 200m vyplavání, libovolně

Sérii můžeš různě obměňovat – s packami nebo ploutvemi.