

Trénink pro pokročilejší plavce (tzn.: pro ty, kteří zvládnout 100m v rozpětí 1:00 – 1:30)

Rozplavání (600 m):

- 400m volný způsob
- 200m ploutve (25m kraulové nohy na boku + 25m kraul)
- 4x50m (25m technické cvičení + 25 kraul)

Hlavní Část (2,2 km):

2x (20x50 v režimu 5+1, 4+1, 3+1, 2+1, 1+1 + 100vyplavat po sérii)

#1 série:

- Všechny 50ky 5, 4, 3, 2 a 1 jsou plavány tempově kraulovými pažemi s packami
- Všechny 50ky „+1“ jsou plavány **na 80% maximálního úsilí**, s důrazem na správnou techniku ale jen s packami bez desky

#2 série:

- Všechny 50ky 5, 4, 3, 2 a 1 jsou plavány tempově kraulovými nohama s ploutvemi
- Všechny 50ky „+1“ jsou plavány **na 80% maximálního úsilí** opět kraulovými nohama s ploutvemi

Vyplavání (400 m):

- 6x50 m (25m znak soupaž + 25 libovolně) pomalé plavání, zaměřte se na uvolnění svalů a správné dýchání

Poznámky:

Udržujte správnou techniku i při vyšší intenzitě.

Nastavte si cíle pro intervalové úseky a snažte se je udržet.

Tento plavecký trénink je navržen tak, aby posílil výdrž, zlepšil techniku a pracoval na rychlosti plavání. Přizpůsobte si trénink svým individuálním možnostem a postupně zkuste zvyšovat náročnost, pokud to vaše tělo dovolí. Pro dosažení optimálních výsledků můžete zvážit spolupráci s trenérem plavání, který vám poskytne individuální zpětnou vazbu a pečlivě ohlídá váš pokrok a techniku plavání. Trenérská podpora může být klíčovým prvkem na cestě k dosažení vašich plaveckých cílů.



@elementswimming_cz



elementswimming@gmail.com



www.elementswimming.cz



+420 725 956 042