

Tréninkový plán VT únor 2020

| únor 2020 | | | | veslo km | veslo ZV1 | veslo ZV2 | veslo ANP | veslo min | běh | posil | osta. |
|---------------|--------|------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|-----------|----------|
| pátek | 28. 2. | I. | Veslování voda/ bazén 80', celost + cvičení | 16 | 60 | 20 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 |
| | | II. | Strečink 50' | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| sobota | 29. 2. | I. | veslování C2 test ANP + vyjetí | 9 | 25 | 10 | 10 | 45 | 0 | 0 | 0 |
| | | II. | kompenzační posilovna 50' | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 50 | 0 |
| | | III. | Veslování 80', 3x3000 metrů | 16 | 60 | 20 | 0 | 80 | 0 | 0 | 0 |
| neděle | 1. 3. | I. | rozběhání, běh 3000 m, vyklusání | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 40 | 0 | 0 |
| | | II. | Veslování 30', celost + cvičení | 6 | 30 | 0 | 0 | 30 | 0 | 0 | 0 |
| | | III. | Veslování 80', 2x4x(30' + 30' + 30') | 16 | 62 | 10 | 8 | 80 | 0 | 0 | 0 |
| | | IV. | Strečink 50' | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| pondělí | 2. 3. | I. | Veslování 90', 4x8'/2' | 18 | 58 | 20 | 12 | 90 | 0 | 0 | 0 |
| celkem | | | | 81 | 295 | 80 | 30 | 405 | 40 | 50 | 0 |

| | |
|-----------|------------|
| veslování | 405 |
| běh | 40 |
| posilovna | 50 |
| ostatní | 0 |
| celkem | 495 |
| hodin | 8,3 |