

# Tréninkový plán „Dokud voda neskončí“



Plán začíná 4 měsíce (16 týdnů) před plánovaným termínem přeplavby. Sestavila ho trenérka Corrie Dixon, když v roce 1985 vedla členy Sri Chinmoy Marathon Teamu. Řídila jsem se jím především při tréninku rychlosti. Tréninky jsem si mírně přizpůsobovala dle časových možností a podle toho, jak jsem se cítila. Než podle něj začnete trénovat, zkuste se vypracovat na takovou úroveň, abyste to zvládli. Pokud není uvedený styl, plave se kraulem. Odpočinek mezi intervaly: dokud znovu nedýcháte normálně, cca 15-45 vteřin. Delší odpočinek vždy na konci sady.

## 1. TÝDEN

### Den 1 + 3, 3100 m

200 m rozplavání  
150 m nohy s destičkou  
150 m ruce s hlavou nahoře  
100 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa  
3 × 400 m, 3 min odpočinek  
3 × 300 m, 3 min odpočinek  
4 × 50 m  
200 m prsa na vyplavání

### Den 2 + 4, 3000 m

200 m rozplavání  
200 m střídat 1 bazén nohy, 1 bazén ruce  
2 × 100 m polohovka  
800 m na čas, 3 min odpočinek  
4 × 200 m, 3 min odpočinek  
4 × 100 m, 2 min odpočinek  
4 × 50 m  
200 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa na vyplavání

### Den 5

4000 m na čas

## 2. TÝDEN

### Den 1 + 3, 3000 m

200 m rozplavání  
4 × 50 m nohy na 2 min  
100 m ruce s hlavou nahoře  
100 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa  
800 m na čas, 3 min odpočinek  
6 × 75 m, 2 min odpočinek  
8 × 50 m, 2 min odpočinek  
10 × 25 m  
500 m, soustředit se na správný styl

### Den 2 + 4, 3000 m

200 m rozplavání  
8 × 25 m nohy s destičkou  
100 m ruce s hlavou nahoře  
2 × 100 m polohovka  
3 × 300 m, 3 min odpočinek  
3 × 200 m, 2 min odpočinek  
4 × 100 m, 2 min odpočinek  
4 × 50 m  
200 m jakýkoli styl na vyplavání

### Den 5

4000 m na čas

## 3. TÝDEN

### Den 1 + 3, 3650 m

300 m rozplavání  
200 m střídat 1 bazén nohy, 1 bazén ruce  
200 m prsa  
5 × 100 m, 2 min odpočinek  
3 × 250 m, 3 min odpočinek  
3 × 500 m  
200 m znak na vyplavání

### Den 2 + 4, 3600 m

200 m rozplavání  
4 × 50 m nohy s destičkou  
100 m ruce s hlavou nahoře  
200 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa  
2 × 800 m, 3 min odpočinek  
6 × 75 m, 2 min odpočinek  
8 × 50 m, 2 min odpočinek  
10 × 25 m  
200 m prsa na vyplavání

### Day 5

5 000 m na čas



#### 4. TÝDEN

##### Den 1+3, 3800 m

200 m rozplavání  
8 × 25 m nohy s destičkou  
2 × 100 m polohovka  
3 × 500 m, 3 min odpočinek  
3 × 300 m, 2 min odpočinek  
3 × 200 m  
200 m znak na vyplavání

##### Den 2+4, 3800 m

300 m rozplavání  
150 m nohy s destičkou  
150 m ruce s hlavou nahoře  
300 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa,  
1 bazén kraul  
8 × 100 m, 2 min odpočinek  
10 × 50 m, 2 min odpočinek  
6 × 100 m, 2 min odpočinek  
8 × 50 m  
600 m, soustředit se na správný styl

##### Den 5

5 000 m na čas

#### 5. TÝDEN

##### Den 1+3, 3500 m

200 m rozplavání  
200 m střídat 1 bazén nohy, 1 bazén ruce  
200 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa  
6 × 50 m, 2 min odpočinek  
4 × 200 m, 3 min odpočinek  
4 × 400 m  
200 m prsa na vyplavání

##### Den 2+4, 3950 m

300 m rozplavání  
4 × 50 m nohy s destičkou  
200 m ruce s hlavou nahoře  
200 m prsa  
1 000 m na čas, 3 min odpočinek  
6 × 100 m, 2 min odpočinek  
8 × 50 m, 2 min odpočinek  
10 × 25 m na 40 vteřinách  
800 m, soustředit se na správný styl

##### Den 5

5 000 m na čas

#### 6. TÝDEN

##### Den 1+3, 3550 m

300 m rozplavání  
150 m nohy s destičkou  
150 m ruce s hlavou nahoře  
2 × 100 m polohovka  
4 × 300 m, 3 min odpočinek  
4 × 150 m, 2 min odpočinek  
6 × 75 m  
500 m, soustředit se na správný styl

##### Den 2+4, 3500 m

300 m rozplavání  
8 × 25 m nohy na 1 min  
200 m prsa  
8 × 50 m, 2 min odpočinek  
4 × 100 m, 2 min odpočinek  
3 × 600 m  
200 m, střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa na  
vyplavání

##### Den 5

5 000 m na čas

#### 7. TÝDEN

##### Den 1+3, 4000 m

300 m rozplavání  
300 m střídat 1 bazén nohy, 1 bazén ruce  
200 m prsa  
2 × 800 m, 3 min odpočinek  
2 × 400 m, 2 min odpočinek  
2 × 200 m  
400 m, soustředit se na správný styl

##### Den 2+4, 4000 m

200 m rozplavání  
4 × 50 m nohy s destičkou  
100 m ruce s hlavou nahoře  
300 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa,  
1 bazén kraul  
8 × 75 m, 2 min odpočinek  
6 × 150 m, 2 min odpočinek  
4 × 300 m  
500 m, soustředit se na správný styl

##### Den 5

6 000 m na čas





## 8. TÝDEN

### Den 1+3, 4000 m

200 m rozplavání  
200 m nohy s destičkou, rychle  
200 m ruce s hlavou nahoře  
3 × 100 m polohovka  
1 500 m na čas, 3 min odpočinek  
4 × 250 m, 2 min odpočinek  
8 × 50 m  
200 m prsa na vyplavání

### Den 2+4, 4000 m

300 m rozplavání  
8 × 25 m nohy na 1 min  
200 m prsa  
3 × 500 m, 3 min odpočinek  
6 × 200 m, 2 min odpočinek  
4 × 100 m  
200 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa na vyplavání

### Den 5

6 000 m na čas

## 9. TÝDEN

### Den 1+3, 4600 m

300 m rozplavání  
4 × 50 m nohy s destičkou  
200 m ruce s packami  
2 × 1 000 m, 3 min odpočinek  
3 × 500 m, 2 min odpočinek  
4 × 50 m  
200 m prsa na vyplavání

### Den 2+4, 4700 m

300 m rozplavání  
8 × 25 m nohy na 1 min  
200 m ruce s packami  
4 × 600 m, 3 min odpočinek  
3 × 300 m, 3 min odpočinek  
5 × 100 m  
200 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa na vyplavání

### Den 5

3 hodiny venku, rychle

## 10. TÝDEN

### Den 1+3, 4600 m

300 m rozplavání  
200 m nohy s destičkou, rychle  
300 m ruce s packami  
3 × 800 m, 3 min odpočinek  
5 × 200 m, 2 min odpočinek  
4 × 50 m  
200 m polohovka nebo 2 × 100 m polohovka

### Den 2+4, 4600 m

300 m rozplavání  
4 × 50 m nohy s destičkou  
300 m ruce s packami  
2 × 1 500 m, 3 min odpočinek  
4 × 150 m  
200 m prsa na vyplavání

### Den 5

4 hodiny venku, rychle

## 11. TÝDEN

### Den 1+3, 4500 m

300 m rozplavání  
8 × 25 m nohy s destičkou  
300 m ruce s packami  
2 × 1 200 m, 3 min odpočinek  
3 × 300 m, 2 min odpočinek  
4 × 50 m  
200 m znak na vyplavání

### Den 2+4, 4400 m

200 m rozplavání  
100 m nohy s destičkou  
300 m ruce s packami  
4 × 500 m, 3 min odpočinek  
6 × 200 m, 2 min odpočinek  
4 × 100 m  
200 m střídat 1 bazén znak, 1 bazén prsa na vyplavání

### Den 5

5 hodin venku, rychle



## 12. TÝDEN

### Den 1 + 3, 4600 m

300 m rozplavání  
200 m nohy s destičkou, rychle  
400 m ruce s packami  
6 × 400 m, 3 min odpočinek  
4 × 150 m, 2 min odpočinek  
10 × 50 m  
200 m prsa na vyplavání

### Den 2 + 4, 5600 m

300 m rozplavání  
4 × 50 m nohy s destičkou  
400 m ruce s packami  
4 × 1 000 m, 3 min odpočinek  
5 × 100 m  
200 m polohovka

### Den 5

6 hodin venku, rychle

## 13.–16. TÝDEN (vše venku)\*

Den 1	3 hodiny
Den 2	4 hodiny
Den 3	5 hodin
Den 4	6 hodin
Den 5	5 hodin
Den 6	4 hodiny
Den 7	3 hodiny
Den 8	4 hodiny
Den 9	5 hodin
Den 10	6 hodin
Den 11	7 hodin
Den 12	4 hodiny
Den 13	3 hodiny
Den 14-28	1,5 až 2 hodiny denně

...a pak už – VÁŠ VELKÝ DEN! 😊

### \*Poznámky Abhejali:

Já jsem nikdy takhle intenzivně venku neplavala, i proto, že by to znamenalo být na místě přeplavby nebo u dostatečně studené vody měsíc předem – a mít dovolenou. Od května (nebo jak dovolila teplota venkovní vody) jsem pár dní v týdnu plavala venku, abych si co nejvíc zvykla na studenou vodu, svého největšího strašáka. Jak se voda oteplela na přijatelné, ale stále dostatečně studené stupně, trávila jsem víkendy plaváním venku. K tomu jsem zařazovala občasné tréninky v bazénu podle toho, jak jsem se cítila. Po dlouhém víkendu jsem měla minimálně jeden den volno.

Moje doporučení je: propracovat se k několika víkendům, kdy poplavete 6 hodin v sobotu + 6 hodin v neděli, na otevřené vodě o teplotě dané přeplavby. K tomu alespoň jeden trénink dlouhý 10 hodin. Už v roce 1985 Sri Chinmoy doporučil mojí týmové kolegyni, aby si odplavala dva velmi dlouhé tréninky: jeden 12 mil (cca 19 km) a jeden 18 mil (cca 29 km). To je při mé rychlosti převedeno právě na 6 a 10 hodin. Přibližně měsíc před přeplavbou je ideální mít intenzivní tréninkový týden. Během tohoto tréninku by podmínky měly co nejvíc simulovat podmínky přeplavby. Na hladkém teplém jezeře nenatrénujete na studený vlnitý oceán. Před mým prvním sólem na La Manchi to bylo v přístavu v Doveru.

Program, který navrhla Corrie, zahrnoval také posilování. A i když jsem ho před první přeplavbou měla v plánu, samotné plavání mě natolik zmáhalo, že jsem posilovnu nezařadila. Každopádně pokud budete posilovat, je dobré posilovnu omezit, jakmile začnete plavat ve studené vodě, abyste se nezranili.

Spousty dalších věcí se dozvíte v mé knize „Dokud voda neskončí“, můžete mrknout taky na web [Abhejali.cz](http://Abhejali.cz).

**Držím palce, ať doplavete, kam chcete!**

