

Trénink 1

400 m	rozplavání		
200 m	znakové nohy (bez desky)		
2x100 m	25 m kraul levá ruka, 25 m kraul, 25 m pravá ruka, 25 kraul		
50 m	vyplavání		
4x200 m	kraul packy		
50 m	vyplavání		
4x150 m	25 motýl, 25 m znak (5s pauza), 25 m znak, 25 m prsa (5s pauza), 25m prsa, 25m kraul		
50 m	vyplavání		
		Celkem:	2 350 m

Trénink 2

400 m	rozplavání		
200 m	prsové ruce + kraulové nohy		
400 m	50 m dobíhaný kraul, 25 m kraul levá ruka, 25 kraul pravá ruka, 25 m levá ruka + dýchání na druhou stranu, 25 m pravá ruka + dýchání na druhou stranu		
50 m	kraul – sprint		
300 m	25 m kraul. ruce s velkou deskou, 50 m kraul		
400 m	25 m kraul – co nejméně nádechů, 25 kraul		
		Celkem:	1750 m

Trénink 3

300 m	rozplavání		
2x200 m	75 znak nohy, 25 m znak; 2x		
400 m	ploutvičky, 25 m motýl, 75 m kraul; 4x		
200 m	25m prs. ruce+kraul nohy, 25m kraul, 25m prsa, 25m kraul; 2x		
1 200 m	packy: 50 kraul rychle, 100 m kraul pomalu, 50 m kraul pomalu, 100 m kraul rychle (4x)		
4x25 m	sprint		
		Celkem:	2600 m

Trénink 4

400 m	rozplavání
3x100 m	polohovka
50 m	vyplavat
4x100 m	ploutvičky: 25 m motýl, 75m kraul
50 m	vyplavat
4x75 m	25 m kraul, při každém třetím tempu kraul. nohy na boku tři nádechy, 50m kraul
5x100 m	kraul
50 m	vyplavat
5x100 m	kraul s piškotem
50 m	vyplavat
5x100 m	kraul s packami a piškotem
50 m	vyplavat
4x100 m	kraul, 25m na tři nádechy, 75 m kraul, 25m na čtyři n., 75 kraul, 25m na pět n., 75m kraul, 25m na šest n. , 75m kraul

Celkem: 3550 m

Trénink 5

300 m	rozplavání
2x100 m	polohovky
4x100 m	25m sprint pólisticky, 25m vyplavat, 50m kraul styl
50 m	vyplavání
4x100 m	ploutvičky - 25m sprint, 25m vyplavat, 50m kraul styl
50 m	vyplavání
4x100 m	25m sprint kraul, 25m vyplavat, 50m kraul styl
50 m	vyplavání
4x100 m	25m – do půlky pod vodou, pak sprint, 25m vyplavat, 50m kraul styl0
50 m	vyplavání
2x200 m	packy s piškotem
100 m	packy s piškotem
50 m	vyplavat

Celkem: 2850m

Trénink 6

- 300 m rozplavání
- 100 m znak
- 8x75 m 25 m motýl. nohy, 50 m kraul, 25 m znak. nohy, 50 m kraul, 25m prsa nohy, 25 m kraul, 25 m kraul. nohy, 75 m kraul
- 8x75 m stejné, jen místo nohou celý styl
- 4x150 m 50 m kraul rychle, 50 m vyplavat, 50 m kraul dlouhé tempo
- 4x100 m ploutvičky, 25 m sprint, 25 m vyplavat, 50 m dlouhé tempo kraul
- 4x 100 m 50m kraul, po obrátce pod vodou, zbytek kraulové

3 000 m

Trénink 7

- 300 m rozplavat
- 8x100m 25m motýl, 75m kraul, ploutvičky
- 50 m vyplavat
- 4x50m kraul, start 60 sec
- 100m kraul
- 4x50m kraul ploutvičky, start 50 sec
- 100m kraul
- 4x50m kraul sprint, start 70 sec
- 50m vyplavat
- 500m nohy s ploutvičkama
- 2x50 m kraul, po obrátce pod vodou

2 600m

Trénink 8

- 400 m rozplavání
- 250 m 25m motýl, 50m znak, 75m prsa, 100m kraul
- 4x50m kraul, start po 50 sec
- 4x50m kraul, start po 55 sec
- 4x50m kraul, start po 60 sec
- 4x50m kraul, start po 65 sec
- 4x50m kraul, start po 50 sec
- 100m vyplavat
- 2x100 m kraul, osmičky (nebo packy)
- 6x100m 25 znak.nohy, 25m kraul volně, 25m kraul sprint, 25 m zákl. Znak
- 200m kraul packy
- 2x100m kraul, ploutvičky, piškot
- 2x50m po obrátce pod vodou

3 000 m

Trénink 9

300 m	rozplavání
200 m	kraul pomalu
200 m	polohovka
200 m	kraul v tempu
100 m	polohovka
400 m	kraul packy
800 m	kraul ploutvičky
400 m	4x100 m polohovka bez pauzy
100 m	vyplavání (pod vodou po obrátce)

2 700 m

Trénink 10

300 m	rozplavání
200 m	polohovka po 25 m
350 m	50+100+200 m pomalu kraul
350 m	50+100+200 m střední tempo kraul
350 m	50+100+200 m rychle kraul
50 m	vyplavat
8x100 m	kraul packy, 3x pomalu, 1x rychle
100 m	znak vyplavat
400 m	75 m kraul, 25m jiný styl
3x100 m	kraul s ploutvičkami
50 m	vyplavat (po obrátce pod vodou)

3 250 m

Trénink 11

400m	rozplavání
3x100m	50m dobíhaný, 50m kraul, 50m pěsti, 50m kraul, 100m polohovka – pauza 10s
3x200m	200m kraul pomaleji, 200m rychleji (-10s), 200m nejrychleji (-10s) -pauza 20s
3x100m	25m kraul. nohy, 75m znak
3x200m	plouvičky, 50m sprint, 150m volně, 100m sprint, 100m volně, 50m sprint, 150m volně – pauza 10s
3x100m	75m kraul, 25m jiný styl (znak, prsa, znak)
3x200m	packy- normálně, rychleji, nejrychleji
3x100m	100m nádech na 3. tempo, 100m na 5. a 100m na 7. tempo
2x50m	vyplavání – hloubka pod vodou, zpět mělčina po vodou

3 500 m

Trénink 12

300m	rozplavání
200m	25m kraul nohy, 25m kraul, 25m znak nohy, 25m znak, 25m prsa nohy, 25m prsa, 25m kraul nohy, 25m kraul
8x100m	start po 2 min., 100m kraul, 100m polohovka, střídat
50m	vyplavat
10x100m	packy, start 1:50 min, 2x pomaleji, každá 3. sprint
50m	vyplavat
300m	kraul, každá 4. „25“ jiný styl
300m	nohy ploutvičky, 50m kraul nohy, 25m nohy znak, 25m nohy motýl

3 000 m